VORWERK

Lo mejor de nosotros para su familia

A todo vapor



Thermomix

El mundo Thermomix

Una gran variedad de recetas internacionales para su Thermomix



Nos alegramos de que haya decidido comprar una Thermomix. En millones de hogares y también en numerosas cocinas profesionales la Thermomix se utiliza a diario y ya resultaría totalmente imposible prescindir de ella.
La Thermomix con Varoma le ofrece nuevas experiencias culinarias. Comparta con su familia e invitados la experiencia de poder degustar platos más sabrosos y saludables. Con este libro y con su Thermomix, se abre ante usted todo un mundo de nuevas sensaciones gastronómicas: Descubra lo que este mundo tiene para ofrecerle y experimentará lo fácil y rápido que resulta preparar recetas de su tierra, las de toda la vida, y también exóticas que siempre salen bien.
Hoy en día la cocina sana al vapor está tan de moda como el querer disfrutar en casa de las delicias culinarias de países lejanos. Con Thermomix puede ir por delante de estas tendencias, ahorrándose además mucho tiempo, ya que le facilitará la tarea al cocinar.
Esperamos que disfrute mucho con estas recetas que hemos recopilado para usted.
Según los diferentes menús internacionales las hemos clasificado en entrantes o primeros platos, platos principales, guarniciones y postres. Todas estas recetas han sido probadas por nuestros colaboradores encargados del desarrollo de recetas de los diferentes paises del mundo Thermomix y por cocineros aficionados con gran experiencia. Si tiene alguna pregunta sobre alguna de estas recetas, su presentadora estara encantada de ayudarle, y también puede enviarnos un correo electrónico a varoma.libroderecetas@thermomix.es.

Bienvenidos al mundo Thermomix.

Jörg Körfer
Presidente CEO de la división Thermomix


VORWERK
Varoma
Turbo
Thermomix

La sabiduría de la cocina al vapor

Un arte y una tradición culinaria del Extremo Oriente con más de 2.000 años de antigüedad

El arte de cocinar deliciosas recetas al vapor ya se conocía en la antigua China. Este suave método de cocción, que los chinos perfeccionaron, prácticamente no ha sufrido ningún cambio en Asia hasta hoy. Sobre un wok lleno de agua hirviendo se colocan cestas de bambú una encima de la otra. El vapor de agua que se forma penetra a través de la malla de bambú y cocina diferentes platos en varios niveles.

En Europa, ya hace varios siglos que se utiliza el vapor de agua para cocinar. Muchas recetas se preparan dentro de un recipiente de barro cerrado y lleno de agua o dejando evaporar agua durante su cocción. Con este método de cocción, los alimentos conservan todo su sabor y valor nutritivo.

Cualquier cocinero/a con experiencia ya utiliza las ventajas de la cocina al vapor. Cocinar al vapor sin presión es especialmente recomendable, ya que los alimentos no entran en contacto con el líquido caliente, que al cocinar destruye una parte considerable de las vitaminas, los nutrientes y los sabores. Las verduras hechas al vapor, por el contrario, conservan todo su color natural y tienen un sabor más intenso. Los pescados y las carnes blancas resultan más tiernas, jugosas y mantienen su forma.

Las recetas preparadas al vapor son sanas y permiten una cocina baja en grasas. Debido al intenso sabor propio de los alimentos cocinados al vapor, éstos requieren muy poca sal. Aromatice sus platos con hierbas. El método de cocción al vapor resulta especialmente indicado para las verduras, las patatas, el arroz, el pescado, los mariscos y las carnes blancas.

El Thermomix con Varoma le lleva a casa lo mejor de las tradiciones asiática y europea de la cocina al vapor, combinando una cocción suave y sana con las posibilidades casi ilimitadas de la Thermomix, que la han convertido en toda una institución en numerosas cocinas de todo el mundo. Gracias a la Thermomix con Varoma, la técnica culinaria más moderna transmite toda la experiencia acumulada durante los miles de años de historia de la cocina.







Preparar, pesar, empezar















Trabajar con el Varoma













Cómo preparar comidas sabrosas de forma fácil y rápida

Así de fácil es cocinar con la Thermomix

Cocinar en la Thermomix con Varoma funciona según un principio muy sencillo. El agua se calienta dentro del vaso a 100° C, con lo que se produce vapor de agua, que se condensa en los alimentos fríos y los calienta. Así, todos los ingredientes se cocinan uniformemente sin quemarse ni pasarse.
Coloque la Thermomix sobre una superficie estable y lisa. Asegúrese de tener espacio suficiente arriba para colocar el Varoma. Consulte también el manual de instrucciones.

Preparar, pesar, empezar

1-4) Coloque el vaso: empiece siempre con el vaso limpio y seco, sobre todo si quiere moler, picar o rallar. Añada los ingredientes o el agua en el vaso, con la balanza integrada será muy fácil calcular la cantidad correcta que se indica en cada receta. Como regla general para sus propias recetas, tenga en cuenta lo siguiente: 30 minutos de cocción al vapor requieren medio litro (500 g) de agua, y cada 15 minutos adicionales, 250 g más.

5-6) Coloque el cestillo y llénelo con patatas, arroz o con los ingredientes con el tiempo de cocción más largo.

7) Cierre el vaso. Si no se indica lo contrario, el cubilete se coloca en el orificio de la tapa.

Trabajar con el Varoma

8-13) Coloque los ingredientes dentro del recipiente y la bandeja Varoma. Asegúrese de que algunas de las ranuras queden libres para que el vapor de agua pueda distribuirse de forma óptima. Introduzca los ingredientes dentro del Varoma según su tiempo de cocción, por ejemplo las verduras en el recipiente Varoma y el pescado en la bandeja Varoma. Para unos resultados de cocción uniformes, corte las verduras en trozos de tamaño similar. Los tiempos de cocción son valores orientativos que pueden variar en función de la calidad, el grado de madurez y el tamaño de los ingredientes, así como de sus preferencias personales.
Engrase el recipiente y la bandeja Varoma para evitar que la carne, el pescado o la masa se peguen. Si no quiere que los aromas de los ingredientes se mezclen, o que gotee el líquido, puede colocar el pescado sobre papel vegetal humedecido y escurrido o sobre papel de aluminio o envuelto en papel de aluminio.











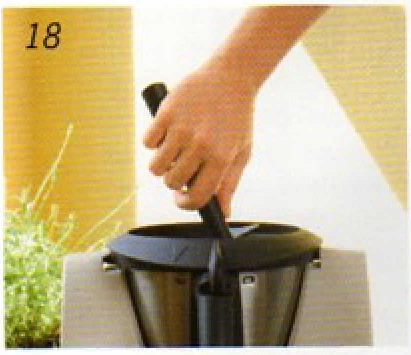


Consejos útiles ▼











14-15) Si utiliza la bandeja Varoma, colóquela dentro del recipiente Varoma y tápela con la tapa Varoma. La tapa deberá colocarse bien y estar perfectamente cerrada para que no deje escapar el vapor. Coloque el Varoma sobre la tapa del vaso (sin cubilete), de forma que quede bien asentado. Ahora sólo deberá seleccionar el tiempo, la temperatura y la velocidad y empezará la preparación de su receta. Una vez finalizada la cocción o si desea comprobar el grado de cocción, pare la Thermomix llevando el selector de velocidad a la posicion "vaso cerrado" o "vaso abierto" (⊽ o ⊽).
Levante la tapa del Varoma con mucho cuidado, ya que saldrá vapor de agua muy caliente. Abra primero la tapa por el lado más alejado de usted.
16-17) Puede dar la vuelta a la tapa del Varoma y utilizarla para recoger el agua del recipiente y de la bandeja Varoma. También puede utilizarla como bandeja para servir el plato directamente desde el Varoma.

Consejos útiles
18) Con la ayuda de la espátula, pueden acercar los ingredientes a las cuchillas. La arandela de seguridad evita que la espátula toque las cuchillas.
19) También puede utilizar la espátula para extraer el cestillo cuando éste está muy caliente.
20) El cestillo también puede utilizarse como escurridor.
21-22) Coloque el cestillo en lugar del cubilete sobre la tapa del vaso si quiere reducir la cantidad de líquido para que las salsas tengan un sabor más concentrado. Así se evitan las salpicaduras y el vapor puede salir. En caso de cantidades pequeñas, puede colocar el cubilete inclinado.
23) Introduzca 70 g de agua en el cubilete o fíjelo con la mano para evitar que vibre mientras el líquido (p. ej. el aceite) va goteando dentro del vaso.

Las ventajas de la Thermomix con Varoma

• Con la cocción al vapor en la Thermomix con Varoma, los alimentos conservan su forma y color natural. También se conservan los aromas y los componentes más valiosos como las vitaminas y los minerales. La cocción al vapor es la que mejor conserva los nutrientes en origen de los alimentos.
• A diferencia que en la olla a presión, con el Varoma usted puede comprobar el estado de cocción e incluso corregir los condimentos. Para ello pare la Thermomix llevando el selector de velocidad a la posicion "vaso cerrado" o "vaso abierto" y abra la tapa del Varoma. La Thermomix almacena el tiempo de cocción restante.
• La nueva tapa del Varoma es transparente. Así puede controlar la cocción sin tener que abrirla.
• Durante la cocción al vapor, se acumula dentro del vaso el jugo de cocción, que resulta ideal para preparar una salsa.

• La gran variedad de funciones integradas de la Thermomix le ofrece nuevas posibilidades que van más allá de la cocción al vapor. La Thermomix pesa, pica, pulveriza, trocea, hierve, mezcla, amasa, monta nata, remueve cremas y cuece al vapor. Y muchos de estos procesos los realiza simultáneamente.
Prepare una fina salsa o prepare a la vez toda una comida con plato principal y guarnición.
• Mientras la Thermomix se encarga de la cocción, usted puede poner la mesa tranquilamente, atender a su familia o relajarse antes de que lleguen los invitados.

Es así de fácil y cómodo. Y podrá cocinar de forma más sana y sencilla.



Recetas deliciosas que siempre salen bien

Más de 30 años de experiencia en el desarrollo de recetas para la Thermomix





Ya hace más de 30 años que se desarrollaron en Francia las primeras recetas para la antecesora de la actual Thermomix TM 31. Poco a poco se fueron sumando más países y, con ellos, un gran número de recetas procedentes de sus respectivas cocinas nacionales.

Nuestras recetas son fáciles de entender y siempre salen bien. Se caracterizan por un facilísimo manejo de la Thermomix, un excelente sabor y una apariencia deliciosa. Las fotos incluidas en cada receta muestran los platos tal y como son después de prepararlos con la Thermomix. Valoramos tanto la calidad de la recetas como la de la propia Thermomix.

Cada una de las recetas de este libro lleva un largo camino recorrido. Todas y cada una de ellas han sido especialmente desarrolladas para la Thermomix y han sido preparadas y probadas por los encargados de desarrollar las recetas y sus respectivos equipos antes de recibir el visto bueno. Estos equipos de desarrollo de recetas han tenido en cuenta en todo momento nuestros altos estándares de calidad. Para que nuestras recetas satisfagan los gustos de todos los clientes, hemos elegido una combinación equilibrada entre platos de moda y recetas tradicionales, platos aptos para la cocina de diario y recetas reservadas para ocasiones especiales.

Este libro es el resultado de la primera cooperación internacional de nuestros equipos de desarrollo de recetas en todo el mundo y sólo incluye recetas que han aprobado el examen final. Estamos convencidos de que le sorprenderá lo rápido, fácil y delicioso que es enriquecer la cocina que usted practica con estas recetas internacionales.



Lista de iconos:

40 min.

Tiempo total:

Indica todo el tiempo necesario para preparar la receta. Algunos platos tienen una preparación muy rápida, mientras que otros se preparan el día anterior. También incluye el tiempo de horneado, de enfriamiento, etc.

pequeño | medio | grande

Raciones:

Aquí se indica el número o el tamaño de las raciones.

baja | media | alta

Dificultad:

Podrá preparar todas las recetas fácilmente y sin problemas. Para algunas quizás necesitará un poco más de tiempo si no tiene mucha experiencia en la cocina o en el uso de la Thermomix.

bajo | medio | alto

Precio:

La clasificación en precio bajo, precio medio y precio alto se realiza en función del tipo de plato, de los ingredientes y del número de raciones.

Valores nutritivos:

Aquí encontrará toda la información relativa a los principales valores nutritivos.

Tiempo de preparación:

Éste es el tiempo que debe calcular para la cocción. Los otros tiempos que se indican en la receta, p.ej. para el horneado o el enfriamiento, se incluyen en el tiempo total.

Tiempo Thermomix:

Éste es el tiempo en el que la Thermomix se está utilizando para la preparación de la receta y no puede utilizarse para otros procesos.

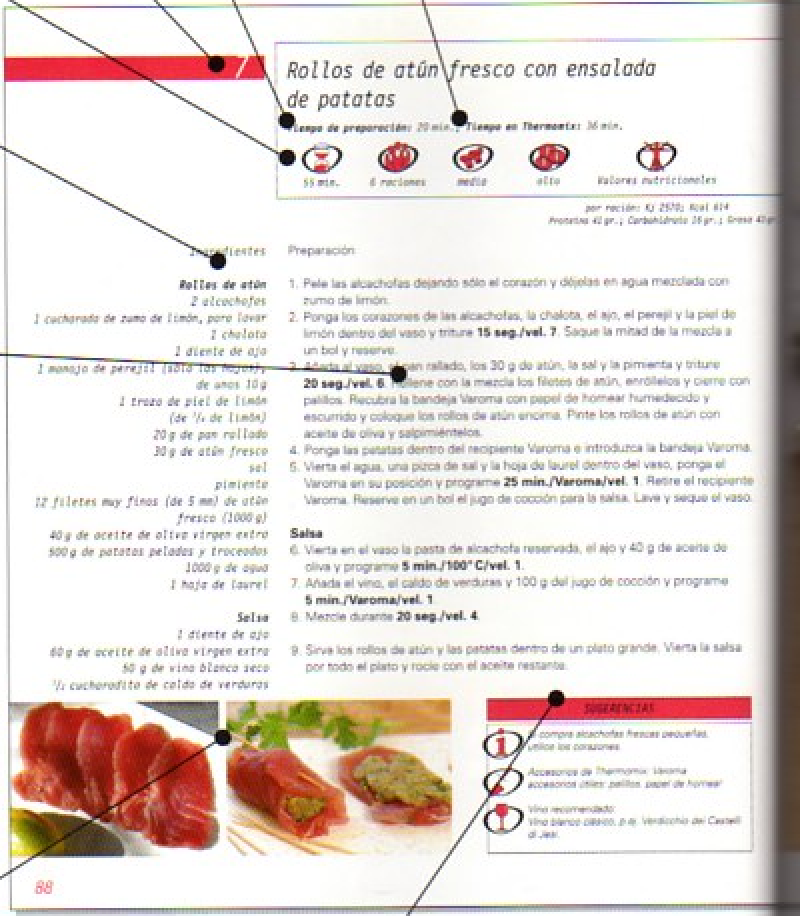
Número de receta

Ingredientes:

Aquí tiene una lista completa de los ingredientes con sus cantidades exactas

Preparación:

Aquí puede encontrar una descripción detallada de los pasos a seguir



7

Rollos de atún fresco con ensalada de patatas

55 min. | 6 raciones | media | alto | Valores nutricionales

Ingredientes

Rollos de atún
2 alcachofas
1 cucharada de zumo de limón, para lavar
1 chalota
1 diente de ajo
1 manojo de perejil (sólo las hojas), de unos 10 g
1 trozo de piel de limón (de ½ de limón)
20 g de pan rallado
30 g de atún fresco
sal
pimienta
12 filetes muy finos (de 5 mm) de atún fresco (1000 g)
40 g de aceite de oliva virgen extra
500 g de patatas peladas y troceadas
1000 g de agua
1 hoja de laurel

Salsa
1 diente de ajo
60 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de vino blanco seco
½ cucharadita de caldo de verduras

Preparación

1. Pele las alcachofas dejando sólo el corazón y déjelas en agua mezclada con zumo de limón.
2. Ponga los corazones de las alcachofas, la chalota, el ajo, el perejil y la piel de limón dentro del vaso y triture **15 seg./vel. 7**. Saque la mitad de la mezcla a un bol y reserve.
3. Añada al vaso, el pan rallado, los 30 g de atún, la sal y la pimienta y triture **20 seg./vel. 6**. Rellene con la mezcla los filetes de atún, enróllelos y cierre con palillos. Recubra la bandeja Varoma con papel de hornear humedecido y escurrido y coloque los rollos de atún encima. Pinte los rollos de atún con aceite de oliva y salpimiéntelos.
4. Ponga las patatas dentro del recipiente Varoma e introduzca la bandeja Varoma.
5. Vierta el agua, una pizca de sal y la hoja de laurel dentro del vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **25 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma. Reserve en un bol el jugo de cocción para la salsa. Lave y seque el vaso.

Salsa

6. Vierta en el vaso la pasta de alcachofa reservada, el ajo y 40 g de aceite de oliva y programe **5 min./100° C/vel. 1**.
7. Añada el vino, el caldo de verduras y 100 g del jugo de cocción y programe **5 min./Varoma/vel. 1**
8. Mezcle durante **20 seg./vel. 4**
9. Sirva los rollos de atún y las patatas dentro de un plato grande. Vierta la salsa por todo el plato y rocíe con el aceite restante.

compre alcachofas frescas pequeñas, utilice los corazones

Accesorios de Thermomix: Varoma
accesorios útiles: palillos, papel de hornear

Vino recomendado:
Vino blanco clásico, p.ej. Verdicchio dei Castelli di Jesi.

88

Fotos:

Las fotos aclaran algunos de los pasos a seguir y a veces solo enseñan lo divertido que es cocinar con Thermomix, además de mostrarles la apariencia de los alimentos sin cocción

Ventana informativa:

Aquí encontrará información sobre el vino recomendado, los accesorios de la Thermomix, así como datos útiles e interesantes sobre la receta.

Recetas claras y comprensibles

Cocinar divirtiéndose desde el principio
Una breve explicación.

Datos interesantes:
Aquí encontrará información interesante sobre las particularidades o la historia de la receta.







Consejo:
Aquí encontrará indicaciones acerca de cómo mejorar la presentación de los platos o sobre otros ingredientes que también pueden utilizarse.

Variación:
Algunas recetas resultan deliciosas con carne, pero también como platos vegetarianos; otras pueden prepararse sin problemas con la oferta de verduras de temporada.

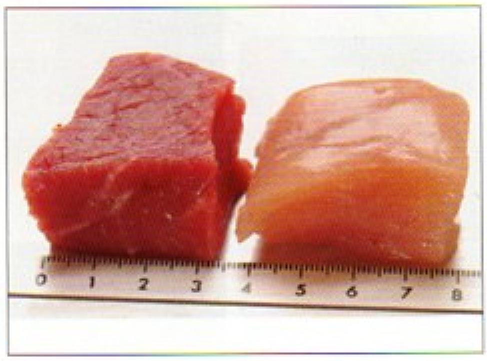
Vino recomendado:
Impresione a sus amigos con el vino o la bebida que mejor combinan con el exquisito plato que ha preparado.

Accesorios de la Thermomix y otros objetos útiles:
Se indican los accesorios que necesita para preparar la receta o los que pueden serle útiles.

Principios básicos para preparar deliciosas recetas

Las bases para una cocina de éxito con la Thermomix







La regla básica es la siguiente: un buen plato requiere buenos ingredientes. Seleccione siempre alimentos frescos y de calidad. Así, tendrá una base sólida para una cocina excelente. La calidad del producto puede alterar en algunos casos los tiempos de troceado o de cocción indicados en la receta. Por lo tanto, compruebe si el grado de troceado de la verdura es el deseado o si ésta está hecha como le gusta a usted y a su familia.

Lave bien los ingredientes. Las carnes y pescados deben lavarse siempre bajo el chorro de agua fría y secarse con papel de cocina. Las hierbas aromáticas se pican mejor si, después de lavarlas, se secan con papel de cocina. Todas las cantidades indicadas en este libro se refieren a los ingredientes ya listos para cocinar, p.ej. a patatas peladas y a pepinos lavados y sin pepitas.

Para que los ingredientes queden picados uniformemente, córtelos en trozos de tamaño similar (máx. 5 x 5 cm). Si no hiciera falta trocear los ingredientes, córtelos en trozos medianos.
En las recetas se utilizan huevos de tamaño medio (de unos 60 g).

Improvise. ¿Le falta algún ingrediente concreto? ¿Hay algunos alimentos que no puede comer? Sustitúyalos por otros. ¿Le gustan las verduras más hechas? Incremente el tiempo de cocción en 2 minutos. Dé vía libre a su fantasía y prepare las recetas según su propia interpretación. Es muy fácil cocinar de forma personal con la Thermomix.

La mayoría de las recetas incluyen ingredientes que se encuentran fácilmente. En caso de no tener un ingrediente específico, puede sustituirlo por otro que se adapte a la receta. Utilice pechuga de pavo en vez de pechuga de pollo, jamón prosciutto en vez de jamón serrano, nata en vez de crème fraîche, especias secas en vez de frescas, o productos con bajo contenido graso.
En caso necesario, adapte las cantidades de especias indicadas en las recetas a sus gustos personales.
Los alimentos también pueden recalentarse con vapor de agua dentro del cestillo o en el Varoma. Así no es necesario añadir ningún tipo de grasa adicional.

Tabla de conversión
(En el caso de los líquidos con contenido de agua, generalmente 250 g equivalen a 250 ml.)

Gramos/kilos	Mililitros/litros
250 g / 0,25 kg	250 ml / 1/4 l
500 g / 0,5 kg	500 ml / 1/2 l
1.000 g / 1 kg	1.000 ml / 1 l
2.000 g / 2 kg	2.000 ml / 2 l







Cocción al vapor – tiempos de cocción como valores orientativos para sus propias recetas

Estos tiempos de cocción pueden variar en función de la calidad y del grado de madurez de los ingredientes y, por supuesto, de sus preferencias personales.
Si utiliza productos congelados, el tiempo de cocción será mayor. Puede comprobar el nivel de cocción en cualquier momento. Pare la Thermomix llevando el selector de velocidad a la posicion "vaso cerrado" o "vaso abierto" (or) y abra el Varoma con cuidado.

Vierta 500 g de agua o de caldo en el vaso para tiempos de cocción de hasta 30 minutos. Para tiempos de preparación más largos, aumente la cantidad de agua en 250 g por cada 15 minutos adicionales de cocción. También puede añadir hierbas aromáticas y especias para aromatizar. Cocine al vapor durante el **tiempo indicado, en la función Varoma y la velocidad 1**.

Tiempo de cocción "corto"



Tiempo de cocción "medio"







Tiempo de cocción "largo"

Tablas para la cocina al vapor

Alimento	Cantidad	Tiempo	Observación
Verduras			
Zanahorias	800 g	30 minutos	cortadas en rodajas
Zanahorias	800 g	25–30 minutos	enteras muy finas
Brócoli/Brécol	800 g	15 minutos	en ramilletes
Coliflor	800 g	20–25 minutos	en ramilletes
Repollo	800 g	23–25 minutos	diferentes tipos cortado en tiras
Espárragos	800 g	25–35 minutos	enteros, de tamaño mediano
Pimientos	500 g	15 minutos	cortados en tiras (1 cm)
Champiñones	500 g	15 minutos	
Guisantes	500 g	16–18 minutos	congelados
Patatas	500 g	30 minutos	nuevas, pequeñas, enteras
Patatas	800 g	25 minutos	troceadas, de tamaño mediano
Puerro	800 g	25 minutos	cortado en rodajas
Judías verdes	800 g	25–30 minutos	enteras
Hinojo	800 g	30 minutos	cortado en cuartos
Hinojo	800 g	18–20 minutos	cortado en rodajas
Espinacas	500 g	10–12 minutos	frescas, no más de 500 g
Calabacin	800 g	25 minutos	cortado en rodajas (1 cm)
Fruta			
Manzanas	500 g	12–15 minutos	cortadas en cuartos
Peras	800 g	15 minutos	troceadas
Peras	800 g	20 minutos	maduras, cortadas por la mitad
Albaricoques	500 g	10–15 minutos	cortados por la mitad
Melocotones	500 g	10–15 minutos	cortados por la mitad
Ciruelas	500 g	12 minutos	cortados por la mitad
Guarniciones			
Arroz largo	250 g	20–30 minutos	en función del tiempo de cocción, dentro del cestillo
Cuscús	250 g	10 minutos	remojado y condimentado con aceite
Pescados y mariscos			
Filetes de pescado	800 g	20 minutos	p.ej. salmón
Mejillones	500 g	15 minutos	
Langostinos	800 g	10–15 minutos	crudos, con cáscara (descongelados)
Truchas	2 unidades	15 minutos	
Carne			
Albóndigas	500 g	25 minutos	del tamaño de un albaricoque
Pechuga de pollo	600 g	20–25 minutos	
Pechuga de pavo	600 g	20–25 minutos	
Salchichas de Frankfurt	5 unidades	10–15 minutos	en función del grosor

Lo que nunca deberia faltar en su casa

El mejor equipamiento para toda una sensación culinaria

Excelentes ingredientes básicos

Éstos son los ingredientes que nunca deberían faltar en su despensa: aceite de oliva virgen extra, aceite de semillas (maiz, girasol, sésamo, soja etc. ...), vinagre balsámico, cebollas, ajo, mantequilla, nata y huevos. Los tomates son imprescindibles en la cocina mediterránea. Puede comprar tomates frescos o tomates enteros pelados en conserva (figura 1). Los tomates troceados o triturados (figuras 2 y 3) son una alternativa de sabor intenso si no tiene tomates frescos en casa o si no dispone de mucho tiempo. El concentrado de tomate (figura 4) sirve para refinar las sopas y las salsas y debería estar siempre presente en el frigorífico, al igual que unas cuantas verduras variadas para hacer sopa. Algunos de los ingredientes utilizados en las recetas pueden elaborarse fácilmente con la Thermomix: queso rallado, azúcar lustre, sal de verduras, pastillas de caldo y mayonesa. Tenga estos ingredientes siempre a mano en tarros de cristal bien cerrados, si es necesario dentro del frigorífico.

Utensilios de cocina de calidad

Además de su Thermomix, los siguientes utensilios de cocina serán muy útiles para facilitar la preparación de los platos: entre dos y tres cuchillos bien afilados, tablas para cortar, pelador de verduras, papel film transparente (resistente hasta 100° C), papel de aluminio, papel de horno, moldes cerámicos para soufflé, moldes de aluminio o silicona, bandeja honda y molde para horno, bandeja de horno, agarradores o guantes de cocina, pinchos de madera, palillos, colador, cuencos de distintos tamaños, platos para servir, tarros para conservas, pincel de cocina y rodillo de madera. Elija siempre utensilios de cocina de calidad y, antes de comprarlos, agárrelos con la mano. Sólo con un cuchillo o un pelador que pueden agarrarse bien, cocinar será un placer.





1



2



3



4



Especias selectas

La correcta elección de especias y hierbas aromáticas es lo que hace que un plato sea todo un placer para los sentidos. Por esto, en las mejores cocinas no falta nunca el perejil, el cebollino y el eneldo, frescos o congelados. Muchas salsas ganan en sabor gracias al laurel, el clavo o las bayas de enebro. Los amantes de la cocina mediterránea deben tener siempre a mano romero, tomillo y albahaca, e incluso albahaca tailandesa, de sabor un poco más fuerte, para las recetas asiáticas. Las mezclas de especias, como los currys indios, pueden elaborarse sin problemas en la Thermomix.

Las especias básicas, la sal y la pimienta, intensifican el sabor natural de los platos. En el mercado hay una gran variedad de sales y pimientas. Las sales extraídas del mar, como la flor de sal, son especialmente aromáticas. La sal marina y la sal de roca se encuentran disponibles como sal gruesa y sal fina. Si no tiene una a mano, sencillamente utilice la otra. Pruebe para saber cuál es la que más le gusta. Para la cocina rápida resultan muy prácticas las mezclas de hierbas aromáticas y las sales de verduras ya preparadas, que pueden mezclarse y sazonarse al gusto con pimienta y guardarse durante mucho tiempo. La pimienta también está disponible en distintas calidades. Utilice variedades oscuras para la carne y variedades claras para el pescado y la carne de pollo. Para un mejor sabor, utilice pimienta recién molida.

1

Sal de verduras

Tiempo de preparación: *3 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *10 seg.*

5 min. | *1 tarro* | *baja* | *bajo* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 671; Kcal 160
Proteína 11 gr.; Carbohidrato 23 gr.; Grasa 2 gr.

Ingredientes

50 g de verduras para sopa, deshidratadas (zanahoria, puerro, apio, chirivía, apio de montaña, cebolla, perejil), en trozos pequeños
1 cucharada de cúrcuma o colorante alimentario
1 cucharada de pimentón dulce
1 cucharadita de ajo granulado
1 cucharada de sal marina
1/2 cucharadita de granos de pimienta

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y píquelos durante **10 seg./vel. 10**. Vierta en un tarro, ciérrelo herméticamente y guárdelo en un lugar seco.

Variación

Si quiere una sal de verduras un poco más picante, añada 1/2 cucharadita de guindilla seca troceada.
Para sazonar la carne, añada 1 cucharada de mejorana y 1 cucharada de albahaca.





Przyprawa warzywna (Polonia)

En Polonia, es muy habitual combinar sal con verduras deshidratadas para sazonar los platos. Hágala en casa, para saber exactamente todo lo que lleva.

SUGERENCIAS

Si desea secar las verduras en casa, necesitará unos 500 g de verduras frescas para obtener 50 g de verduras secas. También puede utilizar algunas setas secas.
Si necesita más sal de verduras o la necesita para regalar, multiplique por 10 las cantidades indicadas en la receta y prolongue el tiempo de triturado.

2

Caldo de carne casero

Tiempo de preparación: 15 min.; **Tiempo en Thermomix:** 32 min.

45 min. | 1 tarro | baja | bajo | Valores nutricionales

por ración: Kj 3099; Kcal 739
Proteína 68 gr.; Carbohidrato 19 gr.; Grasa 42 gr.

Ingredientes

300 g de carne, sin nervios ni tendones, troceada
300 g de verduras variadas (apio, zanahorias, cebollas, ajo, tomates), troceadas
4 ramitas de hierbas aromáticas frescas variadas (salvia, romero), sólo las hojas
300 g de sal marina gruesa
30 g de vino tinto
1 hoja de laurel
1 clavo de olor

Preparación

1. Ponga en el vaso los trozos de carne, píquelos durante **10 seg./vel. 7**. Viértalos en un cuenco y resérvelos.
2. Introduzca todas las verduras y hierbas aromáticas en el vaso y píquelas durante **10 seg./vel. 5**.
3. Añada la sal, la carne picada, el vino, la hoja de laurel y el clavo y programe **30 min./Varoma/vel. 2** para cocinarlo y reducirlo todo. Coloque el cestillo encima de la tapa del vaso en vez del cubilete.
4. Extraiga el cestillo, coloque el cubilete y triture durante **1 min./vel. 10**. Vierta en un tarro y deje enfriar.

Dosis
Utilice 1 cucharadita (aprox. 1 dado) por cada 500 g de agua para obtener 500 g de caldo.

Conservación
Cuando el caldo de Thermomix está frío, se conserva fresco en el frigorífico durante varios meses.





SUGERENCIAS

Accesorios de Thermomix: cestillo
Accesorios útiles: 1 tarro o bote de 1 kg

Dado di carne (Italia)

Cree sus propias variantes adaptando la receta para preparar caldo de verduras o de carne con los ingredientes naturales que desee.



3

Caldo vegetal casero

Tiempo de preparación: *15 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *32 min.*

45 min. | *1 tarro* | *baja* | *bajo* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 1975; Kcal 478
Proteína 27 gr.; Carbohidrato 28 gr.; Grasa 25 g

Ingredientes

50 g de queso parmesano, troceado
200 g de apio
2 zanahorias (250 g)
1 cebolla (100 g)
1 tomate (100 g)
1 calabacín (150 g)
1 diente de ajo
50 g de setas frescas
1 hoja de laurel (opcional)
6 ramitas de hierbas aromáticas frescas variadas (albahaca, salvia, romero), sólo las hojas
4 ramitas de perejil fresco
200 g de sal marina gruesa
30 g de vino blanco seco
1 cucharada de aceite de oliva

Preparación

1. Ponga el queso parmesano en el vaso, rállelo durante **10 seg./vel. 10**, viértalo en un cuenco y resérvelo.
2. Trocee todas las verduras, viértalas con las hierbas aromáticas en el vaso y píquelas durante **10 seg./vel. 7** con la ayuda de la espátula.
3. Añada la sal, el vino y el aceite de oliva y programe **40 min./Varoma/vel. 2** para cocinarlo y reducirlo todo. Coloque el cestillo encima de la tapa del vaso en vez del cubilete.
4. Extraiga el cestillo, añada el queso parmesano, coloque el cubilete y triture durante **1 min./vel. 10**. Vierta en un tarro y deje enfriar.

Dosis
Utilice 1–2 cucharadita (aprox. 1 dado) por cada 500 g de agua para obtener 500 g de caldo.

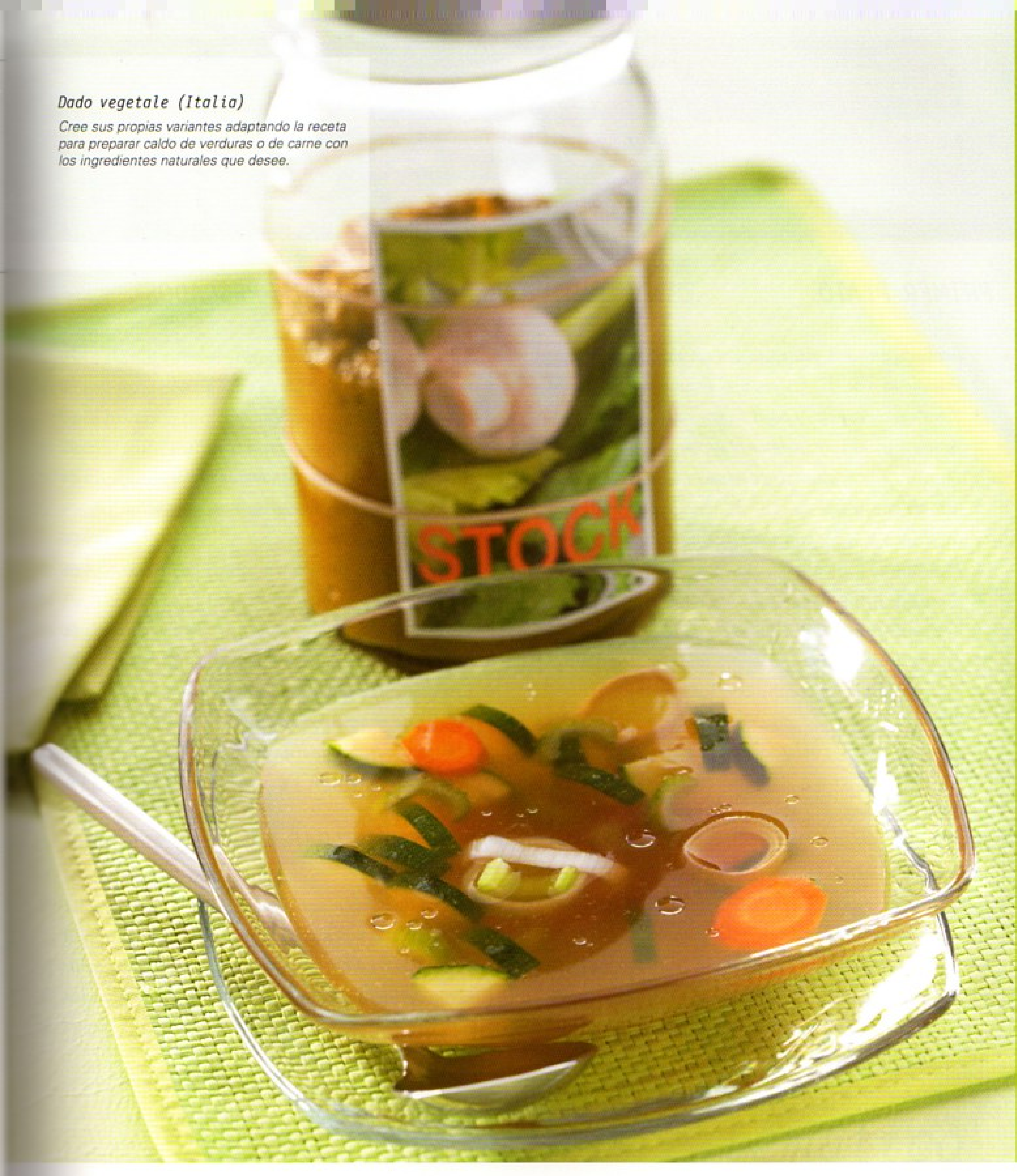
Conservación
Cuando el caldo de Thermomix está frío, se conserva fresco en el frigorífico durante varios meses.





SUGERENCIAS

Accesorios de Thermomix: cestillo
Accesorios útiles: 1 tarro o bote de 1 kg



Dado vegetale (Italia)

Cree sus propias variantes adaptando la receta para preparar caldo de verduras o de carne con los ingredientes naturales que desee.





PRIMER PLATO

PLATO PRINCIPAL / PESCADOS

PLATO PRINCIPAL / CARNES





PLATO PRINCIPAL / VERDURAS

GUARNICIONES

POSTRES

Índice temático



Quitan el hambre y a la vez estimulan el apetito

Los entrantes sirven para calmar el hambre inicial y para estimular el apetito. Qué platos pueden tomarse como entrantes depende de la cultura de cada país. Mientras que en los países mediterráneos como Italia, Portugal y España normalmente se empieza con un entrante frío, sobre todo por cuestiones climáticas, en Alemania muchas veces se sirve una sopa bien caliente. En Francia y Polonia, antes del plato principal, son populares los pasteles de hojaldre y las galantinas.

Las ensaladas y los platos a base de huevo son el entrante clásico para una comida completa en todo el mundo. Sólo la cultura gastronómica asiática no tiene entrantes propios, sino que todos los platos se sirven a la vez. Es el propio invitado quien elige el orden en que desea probarlos.

Primer Plato



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



Contenido Primer Plato





















1

Ensalada siciliana

Tiempo de preparación: *20 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *21 min.*

40 min. | *4 raciones* | *baja* | *alto* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 1131; Kcal 270
Proteína 24 gr.; Carbohidrato 9 gr.; Grasa 15 gr.

Ingredientes

Ensalada
400 g de cebollas rojas grandes o de Tropea
50 g de vinagre de vino tinto
1000 g de langostinos grandes y frescos
1 limón, cortado en rodajas
1000 g de agua
1 pellizco de sal
400 g de tomates cherry, cortados por la mitad

Aliño
4 ramitas de perejil (sólo las hojas)
1 diente de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal
pimienta blanca

Preparación

Ensalada

1. Ponga las cebollas cortadas en rodajas muy finas dentro de una ensaladera y rocíelas con el vinagre.
2. Pele los langostinos sin quitarles la cabeza y saque las vísceras (la tira negra del lomo). Colóquelos dentro del recipiente Varoma con 3 rodajas de limón.
3. Introduzca el agua, una pellizco de sal y una rodaja de limón en el vaso. Coloque el Varoma en su posición y programe **15 min./Varoma/vel. 1** para cocer los langostinos al vapor. Ponga los langostinos en un plato, sáqueles la cabeza y resérvelos.
4. Escurra el vinagre de las cebollas y colóquelas dentro de la bandeja Varoma. Introduzca la bandeja Varoma, ponga el Varoma en su posición y cuézalas al vapor programando **5 min./Varoma/vel. 1**.
5. Coloque las cebollas en una fuente, añada los tomates cortados por la mitad y ponga los langostinos encima.

Aliño

6. Lave y seque el vaso.
7. Introduzca el perejil y el ajo en el vaso y triture **5 seg./vel. 7**. Eche la mezcla por encima de los langostinos, los tomates y las cebollas.
8. Rocíe con el aceite de oliva, salpimiente y decore con las demás rodajas de limón. Sirva la ensalada fría o a temperatura ambiente.



SUGERENCIAS

En vez de langostinos enteros, también puede utilizar gambas peladas y sin cabeza.

Accesorios de Thermomix:
Varoma

Vino recomendado:
Un vino tinto seco y afrutado de sabor suave, p.ej. un Lagren de Trentino.

Insalata ai sapori di Sicilia (Italia)

En esta receta se utilizan ingredientes de Silicia, p.ej. mariscos y aceite. Un plato muy sencillo, pero muy sabroso.



2

Ensaladilla rusa

Tiempo de preparación: *24 min.*; ***Tiempo en Thermomix:*** *27 min.*

1 h. 30 min. | *8 raciones* | *baja* | *medio* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 1966; Kcal 469
Proteína 13 gr.; Carbohidrato 16 gr.; Grasa 39 gr.

Ingredientes

600 g de patatas, cortadas en dados pequeños
150 g de zanahorias, cortadas en dados
100 g de guisantes congelados
600 g de agua
4 huevos,
sal para sazonar
60 g de aceitunas, y algunas más para decorar
60 g de pepinillos en vinagre
1 lata de atún escurrido (200 g)
300 g de mayonesa casera

Decoración
100 g de pimiento rojo en conserva, cortado en tiras finas
6 tomates cherry
4 hojas de lechuga

Preparación

1. Coloque las patatas, las zanahorias y los guisantes dentro del recipiente Varoma.
2. Vierta el agua en el vaso, introduzca el cestillo y coloque en él los huevos. Ponga el Varoma en su posición y programe **26 min./Varoma/vel. 1**.
3. Retire el recipiente Varoma , introduzca los huevos en agua fría y deje que se enfríen. Ponga las verduras al vapor dentro de una ensaladera grande. Sazónelas al gusto y deje enfriar. Vacíe el vaso.
4. Introduzca 3 huevos duros pelados, las aceitunas y los pepinillos en el vaso y trocee **2 seg./vel. 4**.
5. Incorpore esta mezcla a las verduras, añada el atún desmenuzado y $^{2}/_{3}$ partes de la mayonesa y mezcle bien. Coloque la ensaladilla en una fuente para servir y cúbrala con el resto de la mayonesa. Decore la ensaladilla con tiras de pimiento, tomates cherry hojas de lechuga, rodajas de huevo duro y aceitunas. Guarde la ensaladilla rusa en el frigorífico hasta el momento de servir.



SUGERENCIAS

Si desea una ensaladilla más ligera, utilice menos mayonesa o sirva la mayonesa aparte. Consulte su libro de recetas de cocina básicas para la receta de la mayonesa casera.

Accesorios de Thermomix: Varoma, cestillo



Ensaladilla Rusa (España)

Esta ensalada se llama "ensaladilla rusa" porque es originaria de Rusia. Tradicionalmente se hacía con mayonesa y con una especie de nata agria. En España, la ensaladilla rusa es una de las tapas más habituales.

3

Ensalada de espelta y pollo

Tiempo de preparación: *15 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *27 min.*

45 min. | *4 raciones* | *baja* | *medio* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 1915; Kcal 458
Proteína 32 gr.; Carbohidrato 39 gr.; Grasa 19 g

Ingredientes

300 g de pechuga de pollo
40 g de aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta
1000 g de agua
250 g de espelta, arroz sin cáscara o "arroz espelta"
40 g de almendras peladas
1 manojo de rúcula, cortada fina
20 g de piñones
1 limón

Preparación

1. Pinte la pechuga de pollo con 10 g de aceite de oliva y salpimiente. Coloque la pechuga dentro del recipiente Varoma.
2. Introduzca el agua, la sal y la espelta dentro del vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **25 min./Varoma/⟲/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma.
3. Escurra la espelta dentro del cestillo y póngala en un bol. Coloque la pechuga sobre una tabla de cortar, córtela en tiras e incorpórelas a la espelta.
4. Ponga las almendras en el vaso y tritúrelas **5 seg./turbo/vel. 7** y programe **1 min./100° C/vel. 1**.
5. Añada las almendras, la rúcula y los piñones al pollo y a la espelta. Aliñe con el resto de aceite de oliva y el zumo de un limón y salpimiente. Mezcle bien y sirva la ensalada fría.





SUGERENCIAS

Puede encontrar espelta sin cáscara en tiendas de productos naturales.

Accesorios de Thermomix: Varoma, cestillo



Insalata di farro e pollo (Italia)

La espelta desempeñaba un papel muy importante en las ceremonias nupciales de la antigua Roma. La futura novia preparaba un pan o un dulce con espelta para su futuro marido para desearse una larga vida juntos.

4 Tortilla francesa con patatas al vapor

Tiempo de preparación: *6 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *21 min.*

27 min. | *4 raciones* | *baja* | *bajo* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 943; Kcal 225
Proteína 13 gr.; Carbohidrato 8 gr.; Grasa 15 gr.

Ingredientes

200 g de patatas, peladas y cortadas en dados pequeños
6 huevos (de 60 g)
70 g de crème fraîche o nata líquida
½ cucharadita de sal
pimienta
800 g de agua
1 cucharada de cebollino picado muy fino

Preparación

1. Introduzca las patatas cortadas en dados en el cestillo y resérvelas. Cubra la bandeja del Varoma con papel de hornear, previamente humedecido y escurrido y reserve.
2. Vierta los huevos, la crème fraîche, la sal y la pimienta en el vaso y mezcle **10 seg./vel. 4**. Eche esta mezcla con cuidado sobre la bandeja Varoma recubierta de papel. Lave el vaso.
3. Vierta el agua en el vaso. Introduzca el cestillo, ponga el Varoma en su posición y cueza las patatas al vapor programando **15 min./Varoma/vel. 1**.
4. Dé la vuelta a la tortilla en la tapa del Varoma, retire el papel vegetal y vuelva a colocar la tortilla deslizándola con cuidado en la bandeja Varoma. (Quedará al revés) y programe **5 min./Varoma/vel. 1**.
5. Sirva la tortilla con las patatas por encima y espolvoree con el cebollino.









SUGERENCIAS

En vez de crème fraîche, utilice nata o leche semidesnatada. Si prefiere una tortilla más cremosa, no le dé la vuelta y cuézala al vapor durante ***2 min./Varoma/vel. 1*** *y sírvala.*

Accesorios de Thermomix: Varoma, cestillo
Accesorios útiles: papel de hornear



Omelette aux pommes de terre (Francia)

Receta francesa muy popular. Acompañada de ensalada, constituye una comida muy ligera. Las tortillas se sirven cubiertas con diferentes ingredientes o con distintos rellenos. En Italia se la llama "fritatta".

5

Huevos "en cocotte" con espinacas

Tiempo de preparación: *10 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *25 min.*

30 min. | *4 raciones* | *baja* | *bajo* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 1219; Kcal 291
Proteína 13 gr.; Carbohidrato 13 gr.; Grasa 20 gr.

Ingredientes

50 g de queso de Gruyère
40 g de mantequilla, a temperatura ambiente
200 g de espinacas frescas
1 pellizco de sal
700 g de agua
4 huevos, a temperatura ambiente
pimienta
100 g pan tostado, cortado en tiras gruesas

Preparación

1. Ponga en el vaso el queso de Gruyère, rállelo **4 seg./vel. 5**, viértalo en un bol y reserve.
2. Vierta en el vaso 30 g de mantequilla, las espinacas y la sal y cueza **10 min./100° C/↺/vel. 1** con el cubilete inclinado. Vierta en un bol y reserve.
3. Ponga el agua en el vaso y caliéntela **6 min./100° C/vel. 1**. Mientras, reparta las espinacas por 4 moldes de aluminio pequeños bien engrasados con mantequilla y esparza el queso de Gruyère por encima. Casque los huevos, eche uno en cada molde y salpimiente al gusto. Coloque los moldes dentro del recipiente Varoma.
4. Ponga el Varoma en su posición y programe **8 min./Varoma/vel. 1**.
5. Sirva los huevos con las tiras de pan tostado.

Variación: Huevos "en cocotte" con jamón
En vez de las espinacas, ponga la mitad del queso repartido en 4 moldes de aluminio engrasados con mantequilla. Casque los huevos, eche uno en cada molde y salpimiente con una pizca de sal a las finas hierbas. Incorpore dados de jamón a los huevos alrededor de la yema, esparza el queso restante por encima y coloque los moldes dentro del recipiente Varoma.





SUGERENCIAS

Si utiliza cuencos de cerámica para soufflé programe ***10 min./Varoma/vel. 1****.*

Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: 4 moldes de aluminio



Uova in cocotte con spinaci (Italia)

Los huevos "en cocotte" con espinacas son una receta italiana y la variación con jamón es una receta alemana (Ei mit Schinken im Näpfchen).

6

Flan de queso azul

Tiempo de preparación: *10 min.*; ***Tiempo en Thermomix:*** *34 min.*

40 min. | *4 raciones* | *media* | *bajo* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 819; Kcal 196
Proteína 11 gr.; Carbohidrato 10 gr.; Grasa 12 g

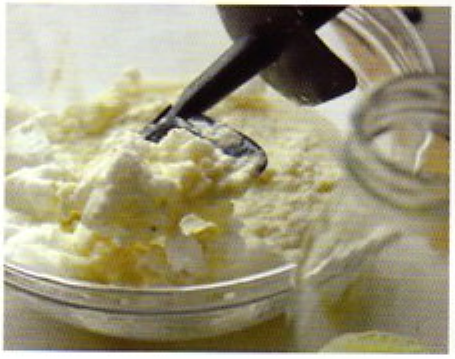
Ingredientes

2 huevos (de 60 g)
Unas gotas de zumo de limón
130 g de leche
90 g de queso azul blando, troceado
40 g de harina,
½ cucharadita de sal
mantequilla para engrasar
500 g de agua

Preparación

1. **Coloque la mariposa.**
2. Separe los huevos y ponga las claras con el zumo de limón dentro del vaso limpio. Bata **2 min./vel. 3 ½** hasta que las claras estén a punto de nieve, viértalas en un bol y póngalas a enfriar.
3. **Retire la mariposa.**
4. Vierta en el vaso la leche, el queso, la harina y la sal y programe **30 min. 30 seg./100° C/vel. 2 ½**. Deje enfriar hasta los 50° C (consulte la indicación de calor residual) y vaya removiendo de vez en cuando.
5. Añada las yemas de huevo y mezcle **30 seg./vel. 4**.
6. Añada esta crema a las claras montadas y mezcle todo con cuidado con la espátula. Vierta la mezcla en 4 moldes para soufflé engrasados y ligeramente enharinados y colóquelos dentro del recipiente Varoma.
7. Lave el vaso. Vierta el agua en el vaso, ponga el Varoma con los moldes para soufflé en su posición y programe **18 min./Varoma/vel. 1**.
8. Dé la vuelta a los flanes con un plato, desmóldelos y sírvalos inmediatamente.







SUGERENCIAS

Sirva el flan de queso azul acompañado de una ensalada verde. Asegúrese de que las claras de huevo están a temperatura ambiente antes de montarlas.

Accesorios de Thermomix: Varoma, mariposa
Accesorios útiles: 4 moldes de cerámica para soufflé

Vino recomendado: Un vino blanco seco, p.ej. un Mascadet (Loira) o un Riesling.



Blauschimmelkäse-Flan (Alemania)

El queso azul es lo que da a este primer plato todo su sabor.

7

Mejillones al vapor con salsa picante

Tiempo de preparación: *15 min.*; ***Tiempo en Thermomix:*** *36 min.*

45 min. · *6 raciones* · *baja* · *medio* · *Valores nutricionales*

por ración: Kj 709; Kcal 169
Proteína 4 gr.; Carbohidrato 3 gr.; Grasa 15 gr.

Ingredientes

120 g de cebolla
1 diente de ajo
85 g de aceite de oliva virgen extra
1/2 cucharadita de pimienta de cayena o guindilla machacada
1000 g de mejillones, bien limpios y desbarbados
200 g de tomate natural triturado (frescos o de bote)
100 g vino blanco seco
1 pellizco de sal

Preparación

1. Ponga la cebolla y el ajo en el vaso y trocéelos **4 seg./vel. 5**. Utilice la espátula para bajar los restos de ingredientes hacia las cuchillas.
2. Añada el aceite y la pimienta de cayena y programe **7 min./100° C/vel.** ⟲. Mientras, limpie los mejillones y colóquelos dentro del recipiente Varoma. Resérvelos.
3. Añada el tomate triturado, el vino y la sal en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **13 min./Varoma/vel. 1**.
4. Retire el recipiente Varoma y coloque el cestillo sobre la tapa del vaso. Programe **15 min./Varoma/vel. 1** para reducir la salsa.
5. Quite a cada mejillón una de las valvas y colóquelos en una fuente, cúbralos con la salsa y sírvalos calientes.



SUGERENCIAS

Tire los mejillones que estén abiertos antes de cocerlos y los que sigan cerrados una vez cocidos. Como alternativa vegetariana, esta receta puede hacerse con verduras en vez de mejillones. Sólo deberá añadir 200 g de agua y algunas hierbas aromáticas y prolongar el tiempo de cocción hasta que las verduras estén en su punto.

Accesorios de Thermomix:
Varoma, cestillo

Vino recomendado:
Un vino blanco de Galicia, p.ej. un Albariño.



Mejillones al vapor con salsa picante (España)

Un primer plato sencillo y delicioso que se come mucho en España.

8 Mejillones a la menta

Tiempo de preparación: 10 min.; **Tiempo en Thermomix:** 21 min.

30 min. | 6 raciones | baja | medio | Valores nutricionales

por ración: Kj 399; Kcal 95
Proteína 5 gr.; Carbohidrato 2 gr.; Grasa 7 gr.

Ingredientes

1500 g de mejillones, bien limpios y desbarbados
300 g de agua
1 diente de ajo
20 hojas de menta, picada con cuchillo
zumo de 2 limones
40 g de aceite de oliva virgen extra
pimienta negra al gusto

Preparación

1. Coloque los mejillones limpios dentro del recipiente Varoma.
2. Vierta el agua en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **20 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma.
3. Cuele el líquido de cocción 3 veces, viértalo en un boly resérvelo. Lave y seque el vaso.
4. Introduzca el ajo en el vaso y triture **3 seg./vel. 7**.
5. Añada la menta picada, 280 g del líquido de cocción colado, el zumo de limón, el aceite de oliva y la pimienta y programe **5 seg./vel. 1**.
6. Quite a cada mejillón una de las valvas y coloque la otra valva con la carne del mejillón en una fuente. Eche un poco de aliño dentro de cada mejillón.
7. Sirva los mejillones fríos con el aliño.







SUGERENCIAS

En vez de menta, también puede utilizar perejil.

Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: colador

Vino recomendado:
Un vino blanco burbujeante y fresco, como p.ej. un Ortugo dei colli Piacentini.

Cozze al profumo di menta (Italia)

Una receta tradicional de Nápoles. Comer los mejillones a la menta es casi como saborear el aroma del mar.



9

Crema de mariscos

Tiempo de preparación: *30 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *30 min.*

1h. | *6 raciones* | *media* | *alto* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 1305; Kcal 312
Proteína 21 gr.; Carbohidrato 4 gr.; Grasa 21 gr.

Ingredientes

500 g de mejillones, bien limpios y desbarbados
300 g de filete de merluza
200 g de filete de rape
300 g de langostinos (pélelos y reserve las cáscaras y las cabezas)
Unas hebras azafrán
30 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de brandy
200 g de agua

Sofrito
50 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de puerro, troceado
1 diente de ajo
100 g de cebollas,
200 g de tomate triturado en conserva

Resto
100 g de nata
1 cucharadita de sal
1 pizca de pimienta
hojas de albahaca para decorar

Preparación

1. Introduzca los mejillones y los filetes de pescado en el recipiente Varoma y coloque dos o tres langostinos pelados por persona con algunas hebras de azafrán en la bandeja Varoma. Resérvelos.
2. Ponga el aceite en el vaso y programe **3 min./Varoma/vel. 1** para calentarlo.
3. Incorpore las cabezas y las cáscaras de los langostinos y saltéelas **3 min./Varoma/vel. 4**.
4. Añada el brandy y deje reposar durante unos segundos.
5. Añada el agua y programe **5 min./100° C/vel. 2**. Cuele con el cestillo y recoja el caldo en un bol. Lave el vaso.
6. Ponga en el vaso todos los ingredientes para el sofrito y trocee **4 seg./vel. 4**. Saltee **5 min./100° C/vel. 1**.
7. Añada el caldo, ponga el Varoma en su posición y programe **10 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma. Retire la bandeja Varoma con los langostinos. Saque los mejillones de sus conchas.
8. Incorpore al vaso el filete de pescado y los mejillones y mezcle **30 seg./vel. 7**.
9. Añada la nata, salpimiente a gusto y programe **2 min./80° C/vel. 5**. Si es necesario, añada un poco de agua.
10. Triture **30 seg./vel. 7** hasta que la sopa esté cremosa.
11. Sirva la crema en platos soperos, coloque una hoja de albahaca encima y decore con 2 ó 3 langostinos.





SUGERENCIAS

Accesorios de Thermomix: Varoma, cestillo

Crema de mariscos (España)

Esta receta es un espléndido entrante para una ocasión festiva como las Navidades o cualquier otra celebración. Resulta muy práctica porque puede prepararse con antelación.



10

Crema de pepino con pinchos de gambas

Tiempo de preparación: *15 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *17 min.*

30 min. | *6 raciones* | *baja* | *medio* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 1082; Kcal 258
Proteína 12 gr.; Carbohidrato 10 gr.; Grasa 1

Ingredientes

24 gambas, peladas y sin vísceras (la tira negra del lomo)
40 g de aceite de oliva
1/2 cucharadita de sal
1 cebolla
2 dientes de ajo
2 pepinos, troceados y sin pepitas (aprox. 500 g)
500 g de agua
1 pastilla de caldo de verduras casero
1/2 cucharadita de pimienta negra
200 g de nata
40 g de harina
1 cucharada de zumo de limón
2 cucharadas de eneldo, picado

Preparación

1. Ponga a macerar los langostinos durante 15 minutos con una cucharada de aceite y sazónelos ligeramente. Inserte los langostinos en 6 pinchos de madera. Coloque los pinchos dentro del recipiente Varoma.
2. Introduzca la cebolla y el ajo en el vaso y trocéelos **3 seg./vel. 5**.
3. Añada 25 g de aceite y saltee **2 min./Varoma/vel. 1**.
4. Añada el pepino y trocee **4 seg./vel. 5**.
5. Añada el agua, el caldo vegetal y ½ cucharadita de sal y pimienta. Ponga el Varoma en su posición y programe **12 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma.
6. Añada la nata, la harina y el zumo de limón y triture **15 seg./vel. 9**. A continuación, programe **2 min./100° C/vel. 2**.
7. Incorpore el eneldo y sazone al gusto, mezcle **3 seg./vel. 3**.
8. Sirva la sopa en 6 platos soperos, coloque un pincho de langostinos en cada plato y sirva caliente.





SUGERENCIAS

Inserte los langostinos en los pinchos, alternándolos con trozos de limón.
En vez de harina, puede utilizar 2 patatas hervidas para espesar la sopa. Sólo para adultos: sazone la sopa con un chorrito de vino blanco.

Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: 6 palillos de Madera para brocheta (approx. 15 cm)

Vino recomendado:
Un vino blanco burbujeante y fresco, como p.ej. un Riesling o un Chardonnay.



Gurkencremesuppe mit Garnelenspießchen (Alemania)

Sopa refrescante y ligeramente ácida para los calurosos días de verano.

11

Crema de canónigos

Tiempo de preparación: *15 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *18 min.*

22 min. | *6 raciones* | *baja* | *bajo* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 634; Kcal 151
Proteína 3 gr.; Carbohidrato 6 gr.; Grasa 12 gr.

Ingredientes

1 cebolla mediana o 2 chalotas (80 g)
2 dientes de ajo
30 g de mantequilla
150 g de patatas, troceadas
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta
1 pastilla de caldo de pollo
600 g de agua
200 g de canónigos
60 g de beicon entreverado o panceta, cortado/a en tiras finas
100 g de nata
1 pizca de azúcar
1–1 1/2 cucharadita en zumo de limón
Unas gotas de salsa Worcester

Preparación

1. Introduzca la cebolla y el ajo en el vaso y trocéelos **3 seg./vel. 5**.
2. Añada la mantequilla y saltee **2 min./Varoma/vel. 1**.
3. Añada las patatas y trocéelas **3 seg./vel. 5**.
4. Añada la sal, la pimienta, la pastilla de caldo y el agua y programe **12 min./100° C/vel. 1**.
5. Coloque los canónigos en el recipiente Varoma, ponga el Varoma en su posición y cueza **3 min./Varoma/vel. 1**.
6. Mientras, fría el beicon en una sartén hasta que esté crujiente.
7. Vierta en el vaso los canónigos y el resto de ingredientes, excepto el beicon, y triture **30 seg./vel. 10**.
8. Reparta la sopa en 6 cuencos, colóquele unas tiras de beicon crujiente encima y sírvala caliente.





SUGERENCIAS

En vez de canónigos también puede utilizar lechuga romana, hojas de rábanos rojos o berros.

Accesorios de Thermomix:
Varoma

Vino recomendado:
Un vino blanco seco, p.ej. un Borgoña.



Feldsalat-Cremesuppe (Alemania)

Los canónigos son un producto de la temporada de invierno que, sorprendentemente, resultan ideales para las sopas. Saben a nuez.

12

Crema de remolacha con albóndigas de rábano picante

Tiempo de preparación: 20 min.; **Tiempo en Thermomix:** 39 min.

1 h. | 6 raciones | media | medio | Valores nutricionales

por ración: Kj 1152; Kcal 275
Proteína 6 gr.; Carbohidrato 22 gr.; Grasa 15 g

Ingredientes

Albóndigas de rábano picante

130 g de leche
40 g de mantequilla, y un poquito más para engrasar
1/2 cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de nuez moscada
80 g de sémola
60 g de pasta de rábano picante
1 cucharadita de cebollino fresco recién picado, más unas hojas extras para decorar
1 huevo (de 60 g)

Crema de remolacha

500 g de remolacha pelada y troceada
600 g de agua
200 g de vino blanco
2 pastillas de caldo de verduras casero
20 g de harina
1 cucharada de vinagre de vino
1/4 de cucharadita de sal
2 pizcas de nuez moscada
1 pizca de pimienta
130 g de nata
1 cucharadita de zumo de limón

SUGERENCIAS

Accesorios de Thermomix:
Varoma

Vino recomendado:
Un vino tinto fuerte y aromático, p.ej. un Spätburgunder alemán.

Preparación

Albóndigas de rábano picante

1. Introduzca la leche, la mantequilla, la sal y la nuez moscada en el vaso y programe **2 min./90° C/vel. 1**.
2. Añada la sémola, el rábano y el cebollino, mezcle **10 seg./vel. 4** y programe **2 min. 30 seg./100° C/vel. 3**. Deje enfriar durante unos 10 minutos.
3. Añada el huevo y mezcle **10 seg./vel. 3**.
4. Forme pequeñas albóndigas (unas 18) con las manos humedecidas o con dos cucharillas de postre y colóquelas en la bandeja previamente engrasada dentro del recipiente Varoma.

Crema de remolacha

5. Introduzca la remolacha en el vaso y trocee **3 seg./vel. 6**.
6. Añada el agua, el vino, las pastillas de caldo de verduras, la harina, el vinagre y las especias y mezcle **5 seg./vel. 3**.
7. Coloque el Varoma en su posición y programe **20 min./Varoma/vel. 2**.
8. Retire el recipiente Varoma, ponga el cubilete y triture **25 seg./vel. 6–7**.
9. Añada la nata y el zumo de limón y programe **3 min./100° C/vel. 3**.
10. Sirva la crema de remolacha en platos soperos, añada las albóndigas de rábano y decore con cebollino picado.





Rote-Bete-Cremesuppe mit Meerrettich-Klößchen (Alemania)

La remolacha es un producto de la temporada de invierno y, como base de esta sopa, animará los fríos y grises días de invierno. La raíz de rábano obtiene su característico sabor picante al rallarla.



13

Sopa de patatas y espinacas con tortilla francesa

Tiempo de preparación: *20 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *26 min.*

45 min. | *6 raciones* | *baja* | *bajo* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 1087; Kcal 260
Proteína 9 gr.; Carbohidrato 13 gr.; Grasa 18g

Ingredientes

Tortilla francesa

4 huevos (de 60 g)
100 g de nata
1/2 cucharadita de sal
1 pizca de nuez moscada

Sopa

70 g cebolla,
20 g de aceite
80 g de apio, troceado
100 g de zanahorias, troceadas
400 g de patatas, troceadas
80 g de puerro, cortado en trozos de 1 cm
800 g de agua
2 pastillas de caldo de verduras casero
1/2 cucharadita de nuez moscada
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta
150 g hojas de espinacas congeladas (previamente descongeladas) enteras o picadas
100 g de nata

Preparación

Tortilla francesa

1. Introduzca todos los ingredientes en el vaso y mezcle **10 seg./vel. 4**.
2. Cubra el recipiente Varoma con papel de hornear humedecido y escurrido, de manera que se levante por los lados. Vierta la masa con cuidado. Lave y seque el vaso.

Sopa

3. Introduzca las cebollas en el vaso y trocéelas **3 seg./vel. 5**.
4. Añada el aceite y saltee **2 min./Varoma/vel. 1**.
5. Añada el apio, las zanahorias, las patatas y el puerro y trocee **4 seg./vel. 5**.
6. Añada el agua, el caldo y las especias y ponga el Varoma en su posición. Programe **20 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma.
7. Incorpore las espinacas y la nata en el vaso y programe **3 min./100° C/vel. 2**. Mezcle **30 seg./vel. 10** – sujete bien el cubilete – y sazone al gusto.
8. Retire el huevo ya cuajado con cuidado del papel de hornearl y del Varoma, córtelo en forma de rombos con un cortador de pasta o un cuchillo.
9. Reparta la sopa en 6 platos soperos, coloque los rombos de huevo cuajado por encima y sírvala inmediatamente.





SUGERENCIAS

Como alternativa al huevo cuajado, puede preparar unas albóndigas o unos dados de lomo de cerdo ahumado en el Varoma y utilizarlos como acompañamiento para la sopa. Para una versión más ligera, puede utilizar leche en vez de nata tanto para el huevo cuajado como para la sopa. El huevo cuajado puede prepararse como complemento de un consomé.
Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: papel de hornear

Spinat-Kartoffel-Suppe mit Eierstich (Alemania)

Combinar espinacas, patatas y huevos es muy popular dentro de la gastronomía alemana. Gracias a Thermomix y Varoma puede disfrutar de una sabrosa crema con un ligero complemento.



14

Sopa de garbanzos con espinacas

Tiempo de preparación: *13 min.*; ***Tiempo en Thermomix:*** *27 min.*

40 min. | *8 raciones* | *baja* | *medio* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 572; Kcal 137
Proteína 5 gr.; Carbohidrato 12 gr.; Grasa 8 gr.

Ingredientes

300 g de hojas de espinacas frescas
120 g de garbanzos secos
1000 g de agua
1 cucharada de sal
2 de cebollas medianas, cortadas en cuartos (200 g)
50 g de aceite de oliva
200 g de zanahorias, troceadas
3 dientes de ajo
150 g de nabos, troceados (opcional)
pimienta

Preparación

1. Ponga las espinacas en el recipiente Varoma y resérvelas.
2. Ponga en el vaso los garbanzos, tritúrelos **30 seg./vel. 9**, viértalos en un bol y resérvelos.
3. Incorpore el agua, la sal, las cebollas, el aceite de oliva, las zanahorias, el ajo, los nabos y los garbanzos molidos (arriba) en el vaso. Ponga el Varoma en su posición y programe **25 min./Varoma/vel. 1** para cocer al vapor.
4. Retire el recipiente Varoma, ponga el cubilete y triture **1 min. 30 seg./vel. 8 – 9**.
5. Vierta las espinacas en una sopera, vierta la sopa por encima y salpimiéntela al gusto. Mezcle la sopa con las espinacas y sírvala caliente.

SUGERENCIAS

Accesorios de Thermomix: Varoma





Sopa de grão com espinafres (Portugal)

El suelo de Portugal es ideal para cultivar legumbres, sobre todo en el noreste del país. La mayoría de la población se dedicaba a la agricultura, por lo que tomar sopa en las comidas era una excelente fuente de energía. Actualmente, la mayoría de comidas portuguesas siguen incluyendo sopa.



15

Galantina de pollo

Tiempo de preparación: 25 min.; **Tiempo en Thermomix:** 32 min.

4 godz. | 12 rodajas | media | medio | Valores nutricionales

por rodaja: Kj 362; Kcal 117
Proteína 13 gr.; Carbohidrato 3 gr.; Grasa 5 gr

Ingredientes

150 g de pimientos, 50 g de cada color (rojo, verde y amarillo)
2 pechugas de pollo, troceadas (300 g)
2 muslos de pollo deshuesados y sin piel, troceados (200 g)
100 g maíz dulce en lata
1 pellizco de sal
1 pizca de pimienta negra
2 cucharaditas de sal de verduras casera
600 g de agua

Salsa
1 manojo de eneldo (sólo las hojas)
1 diente de ajo
300 g de yogur natural
2 cucharadas de mayonesa casera

Preparación

1. Ponga en el vaso los trozos de pimiento, trocee **3 seg./vel. 5**. Retire a un bol y reserve.
2. Ponga en el vaso los trozos de la carne pollo – en porciones de como máximo 300 g – y píquela programando **10 seg./vel. 7**. Retire del vaso y reserve en un bol. Repita este paso con el resto de la carne.
3. Ponga en el vaso toda la carne, el maíz dulce, los pimientos picados, la sal, la pimienta y la sal de verduras y mezcle **10 seg./vel. 3** hasta obtener una masa homogénea.
4. Divida la mezcla sobre 2 trozos de film transparente, envuelva bien y déles forma de salchicha. Cierre bien los extremos del film y coloque los rollos de galantina dentro del recipiente Varoma.
5. Vierta el agua en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **30 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma. Lave y seque el vaso.
6. Deje enfriar los rollos de galantina y guárdelos en el frigorífico durante 3 horas. Desenvuelva los rollos, córtelos en rodajas (de 1 cm) y colóquelos dentro de una fuente.

Salsa

7. Introduzca el eneldo y el ajo en el vaso y triture **4 seg./vel. 7**.
8. **Coloque la mariposa.**
9. Añada el yogur y la mayonesa y mezcle **10 seg./vel. 4**.
10. **Retire la mariposa.**
11. Vierta la salsa dentro de un bol y sírvala con las rodajas de galantina de pollo frías.





SUGERENCIAS

Corte la galantina de pollo en rodajas muy finas y saboréelas sobre una rodaja de pan y un poco de salsa. Una deliciosa receta para un día de picnic o para buffet.
Accesorios de Thermomix: Varoma, mariposa
Accesorios útiles: film transparente

Galantyna z kurczaka (Polonia)

La galantina de pollo es un primer plato típico de Polonia. Para hacer la galantina, es necesario utilizar la carne de dos partes diferentes del animal. En Polonia, los cocineros utilizan un pollo entero que se encargan de deshuesar y al que le quitan la piel ellos mismos.



16 *Rollo de carne de ternera con frutos secos*

Tiempo de preparación: *20 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *31 min.*

3 h.	*8 raciones*	*media*	*medio*	*Valores nutricionales*

por ración: Kj 892; Kcal 213
Proteína 14 gr.; Carbohidrato 16 gr.; Grasa 9 gr.

Ingredientes

30 g de pasas
50 g de ron
30 g de nueces
30 g de almendras enteras peladas
500 g de carne de ternera, cortada en dados de unos 3 x 3 cm
100 g de albaricoques secos, sin hueso y cortados en tiras
100 g de ciruelas pasas, sin hueso y cortadas en tiras
1 cucharadita de sal de verduras casera o de sal común
1 pizca de pimienta
aceite para engrasar
600 g de agua

Preparación

1. Ponga las pasas y el ron en un bol, déjelas un rato en remojo.
2. Introduzca las nueces y las almendras en el vaso, triture **3 seg./vel. 6**. Retire a un bol y reserve.
3. Ponga en el vaso 250 g de carne y píquela **10 seg./vel. 7**. Retire al bol con las nueces. Introduzca el resto de la carne en el vaso y píquela **10 seg./vel. 7**.
4. Ponga en el vaso toda la carne picada, las pasas escurridas, las nueces, los demás frutos secos, la sal de verduras y la pimienta y mezcle **20 seg./↺/vel. 3**. Forme dos rollos de carne, envuélvalos por separados en papel de aluminio engrasado con aceite y cierre bien los extremos del papel. Coloque los rollos de carne dentro del recipiente Varoma.
5. Vierta el agua en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **30 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma, deje enfriar los rollos y guárdelos en el frigorífico durante 2 horas.
6. Sirva los rollos de ternera fríos cortados en rodajas (de 1 cm).







SUGERENCIAS

Acompañe este rollo de ternera aliñado con una salsa a base de nata agria y acompañado con una ensalada verde. Si sólo tiene almendras con piel, póngalas dentro de un bol con agua hirviendo, déjelas un rato en remojo y ya podrá pelarlas.

Accesorios de Thermomix: Varoma
accesorios útiles: papel de aluminio



Cielęcina z bakaliami (Polonia)

La carne de este plato tiene una textura suave. Es un manjar delicioso para quienes gustan de combinar la carne con el dulce sabor de las frutas.

17

Rollo de tres carnes

Tiempo de preparación: *20 min.*; ***Tiempo en Thermomix*** *43 min.*

1 h. 30 min. | *8 raciones* | *media* | *medio* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 945; Kcal 225
Proteína 26 gr.; Carbohidrato 4 gr.; Grasa 12 g

Ingredientes

40 g pan seco
leche para poner en remojo
500 g de carne de añojo, troceada
2 huevos (de 60 g)
1 cucharadita y 1/4 de sal
2 pizcas de pimienta
300 g de carne de ternera, troceada
100 g de espinacas congeladas, previamente descongeladas y escurridas
3 cucharaditas de sal de verduras casera
150 g de carne de ave, cortada en tiras
aceite para engrasar
700 g de agua

Preparación

1. Ponga el pan en remojo con la leche dentro de un bol y deje que la absorba bien.
2. Ponga en el vaso la mitad de la carne de añojo, píquela **10 seg./vel. 7**. Retire a un bol y resérvela. Repita este paso con la otra mitad de la carne de añojo.
3. Ponga toda la carne de añojo picada, 1 huevo, la mitad del pan escurrido, 1 cucharadita de sal, 1 pizca de pimienta, 1 cucharadita de sal de verduras y programe **1 min./⟲/vel. 3**. Retire a un bol y reserve.
4. Introduzca la carne de ternera en el vaso y píquela **20 seg./vel. 7**.
5. Añada las espinacas, 1 huevo, la otra mitad del pan escurrido, 1/4 de cucharadita de sal, 1 pizca de pimienta, 1 cucharadita de sal de verduras y programe **1 min./⟲/vel. 3**.
6. Sazone las tiras de carne de ave con 1 cucharadita de sal de verduras.
7. Extienda la mitad de la mezcla de carne de añojo sobre una hoja de papel de aluminio engrasado. Cubra con la mitad de la mezcla de carne de ternera y espinacas formando una segunda capa. Coloque la mitad de las tiras de carne de ave en el centro. Enrolle bien y cierre bien los extremos del papel de aluminio. Repita los mismos pasos para el segundo rollo. Coloque ambos rollos dentro del recipiente Varoma.
8. Vierta el agua en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **40 min./Varoma/vel. 1**. Deje enfriar los rollos durante media hora, desenvuélvalos y córtelos en rodajas. Colóquelos dentro de una fuente y sírvalos acompañados de la salsa de eneldo (véase receta de galantina de pollo).





SUGERENCIAS

Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: papel de aluminio

Vino recomendado: Un vino blanco especiado, p.ej. un pinot grigio.



Rolada z trzech mięs (Polonia)

Una refinada y delicada combinación de tres variedades de carne, la cual no solo tiene un aspecto apetitoso sino que está enriquecido con el sabor de la espinaca.

18

Foie gras con salsa de vino dulce

Tiempo de preparación: 25 min.; **Tiempo en Thermomix:** 1 h. 15 min.

74 h. | 6 raciones | media | alto | Valores nutricionales

por ración: Kj 1494; Kcal 357
Proteína 18 gr.; Carbohidrato 9 gr.; Grasa 17

Ingredientes

Foie gras

1 hígado de pato cebado fresco, crudo (500–600 g)
4 cucharaditas de coñac
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de pimienta variada, recién molida
1200 g de agua
300 g de cubitos de hielo

Salsa de vino dulce

750 g de vino dulce, p.ej. Pedro Ximénez
250 g de nata,
1 cucharadita de harina de maíz (maicena)
zumo de una naranja
1 pellizco de sal
1 pizca de pimienta negra, recién molida





Preparación

Foie gras

1. Abra el hígado y extraiga todos los nervios y venas con un cuchillo de punta.
2. Ponga el hígado dentro de un bol, rocíelo por toda la superficie con 2 cucharaditas de coñac y sazónelo con una cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta variada. Deje el hígado a macerar durante 30 minutos.
   Dé la vuelta al hígado y repita la operación. (coñac, sal y pimienta variada). Déjelo macerar durante 30 minutos más.
3. Reconstituya el hígado con las manos y colóquelo en el centro de un trozo de film transparente (de unos 50 cm), enrolle los extremos haciéndolo rodar varias veces por la mesa, apretando bien para que vaya saliendo el aire y forme una especie de rollo. Repita este proceso con 4 trozos más de papel film, asegurándose de que los extremos quedan bien sellados. Coloque el hígado dentro del recipiente Varoma.
4. Vierta 800 g de agua en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **15 min./Varoma/vel. 1**.
5. Dé la vuelta al hígado con cuidado y vuelva a programar **15 min./Varoma/vel. 1**.
6. Coloque el hígado dentro de un bol grande lleno de agua con hielo (el resto del agua con los cubitos de hielo) y deje que se enfríe durante 20 minutos. Guarde el hígado en el frigorífico durante 3 días.

Salsa de vino dulce

7. Vierta el vino en el vaso limpio y programe **30 min./Varoma/vel. 2** para reducirlo. En vez del cubilete, coloque el cestillo encima del vaso para permitir la evaporación. El vino debería reducirse a la mitad de su volumen.
8. Añada la nata, la maicena, el zumo de naranja y salpimiente. Programe **15 min./Varoma/vel. 2** y vuelva a colocar el cestillo encima de la tapa del vaso. Vierta la salsa en un bote de cristal, deje que se enfríe y guárdela en el frigorífico.
9. Disfrute del foie gras con salsa y pan y encima de una tostada con una pizca de pimienta negra.



Foie gras de Canard con salsa al vino dulce (Francia / España)

El foie gras tradicionalmente se come en Francia y España en ocasiones especiales, como las Navidades. En la región francesa de Bearn, el foie gras se sirve con mermelada de cerezas negras. En otras regiones, se sirve tradicionalmente con brevas frescas.

SUGERENCIAS

Esta receta sólo puede prepararse con un hígado de pato u oca cebado/a, ya que, de lo contrario, no saldría bien. Si utiliza un hígado de pato u oca congelado, deberá descongelarse con antelación. Tanto el foie gras como la salsa pueden guardarse varios días en el frigorífico. Como alternativa al Pedro Ximénez, también puede utilizar un buen vino dulce, como p.ej. un moscatel.

Accesorios de Thermomix: Varoma, Cestillo
Accesorios útiles: film transparente

Vino recomendado: Este plato tradicionalmente se acompaña con vinos dulces, como p.ej. Sauterne o Jurançon.

19

Dim sum y dumplings al vapor

Tiempo de preparación: 50 min.*; **Tiempo en Thermomix:** 22 min.*

1 h. 45 min.* 40 unidades* alta* medio*

* sólo para 'Shau mei'

Ingredientes

"Shau mei"
640 g de agua
240 g de harina
110 g de carne de cerdo, en trozos
40 g de setas, p.ej. shiitake, setas de ostra
30 g de langostinos (pelados)
30 g de cebollas tiernas, cortadas en rodajas finas
2 claras de huevo
2 cucharadas de harina de maíz (maicena)
1/2 cucharadita de sal
2 pellizcos de pimienta blanca
110 g de pescado, en trozos





Preparación Dim sum 'Shau mei'

Dim sum: para 22 piezas de cada sabor

1. Vierta 120 g de agua en el vaso y programe **2 min. 30 seg./80° C/vel. 1**.
2. Añada 200 g de harina y mezcle **15 seg./vel. 3**. Quite la tapa del vaso y deje enfriar la mezcla 10 minutos.
3. Añada 20 g de agua helada y programe **15 seg./vel. 3**. Retire a un bol cubra con film transparente y deje reposar 15 minutos.
4. Ponga en el vaso la carne, 20 g de setas y 15 g de langostinos y trocee **4–5 seg./vel. 5**.
5. Añada 15 g de cebollas tiernas, 1 clara de huevo, 1 cucharada de maicena, 1/4 de cucharadita de sal y una pillizco de pimienta blanca y mezcle durante **15 seg./vel. 2**. Repita los pasos 4 y 5 con el pescado.
6. Divida la masa en 11 trozos iguales, corte nuevamente cada trozo en cuatro partes y forme bolitas. Sobre una superficie espolvoreada con harina, extienda cada bolita con ayuda de un rodillo, hasta obtener un círculo de pasta muy fino de aprox. de 7 cm. de diámetro. Coloque una pequeña cantidad de carne o pescado (1 cucharadita) dentro de cada círculo de masa. Forme pequeñas bolsas (en forma de "shau mei", con la parte superior hacia arriba) y colóquelas alineadas dentro del recipiente y la bandeja Varoma previamente engrasados con aceite.
7. Vierta 500 g de agua en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **17 min./Varoma/vel. 1**. Sirva calientes.

Valores nutricionales por unidad:
Kj 128; Kcal 31; Proteína 2 gr.; Carbohidrato 5 gr.; Grasa 1 gr.

SUGERENCIAS

Para distinguir los dos rellenos, puede colocar algunos trozos de cebolla tierna o algunos langostinos encima de los "shaw mei".
*Una alternativa vegetariana: ponga en el vaso 110 g de tofu, 30 g de setas, 1/2 cucharadita de jengibre (recién picado) y pique **3 seg./vel. 5**. Añada 15 g de cebollas tiernas, 1 clara de huevo, 20 g de maicena, 1/4 de cucharadita de sal y 1 pizca de pimienta blanca y mezcle **10 seg./vel. 2**.*

Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: rodillo

燒賣 (Shau mei) (Taiwan)
蒸饅頭 (Steamed dumplings)

Existen diferentes tipos de "dim sum" con diferentes rellenos y formas, hechos al vapor o fritos. Tradicionalmente los "shau mei" están rellenos de carne de cerdo y, como en el Varoma, se cuecen al vapor en cestas de bambú, a distintos niveles.



20

Ingredientes

Dumplings al vapor
740 g de agua
10 g de levadura de panadería deshidratada
10 g de aceite
50 g de azúcar
500 g de harina
1 pellizco de sal

Preparación Dumplings al vapor

Dumplings al vapor (20 piezas)

1. Vierta en el vaso 240 g de agua, la levadura, el aceite y el azúcar y programe **30 seg./37° C/vel. 3**.
2. Añada la harina y la sal y amase **3 min./⊐/⌇**. Divida la masa en 20 trozos iguales y forme bolas. Colóquelas dentro del recipiente y la bandeja Varoma previamente engrasados con mantequilla. Deje subir las bolas de masa (dumplings) durante 40 minutos.
3. Vierta 500 g de agua en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **15 min./Varoma/vel. 1**. Abra inmediatamente el Varoma y sirva los dumplings calientes.

Valores nutricionales por unidad: Kj 418; Kcal 100; Proteína 3 gr.; Carbohidrato 20 gr.; Grasa 1 gr.



Plato Principal



Grandes placeres procedentes de muchos países del mundo

Los platos principales generalmente se sirven calientes. La cocina Varoma internacional tiene en cuenta las diferencias nacionales y está claramente influenciada por las numerosas particularidades regionales.

En **Italia** y **España**, la comida principal del día normalmente es la comida. Ésta se compone de entrante (opcional), primero y segundo plato y postre. El primer plato suele ser a base de verduras, potajes, sopas o ensaladas, mientras que el segundo plato es de carne o pescado. El vino, el agua y el pan son imprescindibles en la mesa.

Portugal, como país de grandes navegantes, tiene una cocina muy variada. Una constante de la cocina portuguesa es el bacalao: se come crudo, marinado, a la brasa, hervido e incluso se incluye en algunos postres. Según los expertos, existen más de 1001 recetas, que abarcan desde sustanciosos platos caseros hasta selectas recetas de la alta cocina.

Y así llegamos a **Francia**. La alta cocina sigue el orden clásico de entrante, plato principal y postre, aunque también pueden incluirse un par de platos principales más. Las guarniciones de patatas se sirven como verduras. Quien necesite un acompañamiento adicional, puede degustar el siempre presente pan blanco. Se cena al final de la tarde, después de finalizar la jornada laboral.

La **cocina polaca** se basa principalmente en la carne. El consumo de carne por persona en Polonia es uno de los mayores del mundo. La comida principal del día es el almuerzo, que se sirve entre las 12 y las 14 horas.

En **Alemania** los menús compuestos por varios platos se reservan para las ocasiones especiales y días festivos.

La mayoría de las veces se sirve una comida abundante a base de carne o pescado, con guarnición de verduras o ensalada.

Contenido Plato Principal



Contenido Plato Principal

1

Sardinas "en papillote"

Tiempo de preparación: 20 min.; **Tiempo en Thermomix:** 27 min.

47 min. | 4 raciones | baja | medio | Valores nutricionales

por ración: Kj 1042; Kcal 249
Proteína 39 gr.; Carbohidrato 0 gr.; Grasa 10 gr.

Ingredientes

20 sardinas frescas, de unos 15 cm, enteras, limpias y sin tripas
aceite de oliva virgen extra para engrasar
sal gruesa
600 g de agua

Preparación

1. Lave las sardinas y séquelas con papel de cocina. Engrase unos cuadrados de papel de aluminio con aceite y coloque 2–3 sardinas encima de cada uno de ellos. Sazone con la sal gruesa. Cierre bien los extremos del papel de aluminio para formar "papillotes" y colóquelos dentro del recipiente Varoma. Repita este paso con todas las demás sardinas.
2. Vierta agua en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **27 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma. Abra un "papillote" con mucho cuidado para comprobar si las sardinas están hechas. Si aún no están listas, programe 3–4 minutos más.
3. Sirva las sardinas inmediatamente dentro de los "papillotes" abiertos.

Variación

Para que las sardinas sean aún más sabrosas, añada una hoja de laurel y algunas finas rodajas de limón en cada "papillote". Sazone con pimentón dulce molido y rocíe con algunas gotas de aceite de oliva virgen extra.





SUGERENCIAS

Sirva este plato acompañado de pan. Prepare esta receta como primer plato y disfrútelo con amigos.

Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: papel de aluminio

Beverage recomendation:
Cerveza fría

Sardinas en papillote (España)

Ésta es una forma muy natural y saludable de preparar las sardinas durante su temporada (verano) y no deja desagradables olores en la cocina.



2

Dorada a la sal

Tiempo de preparación: 5 min.; **Tiempo en Thermomix:** 28 min.

35 min. | 4 raciones | baja | medio | Valores nutricionales

por ración: Kj 1397; Kcal 333
Proteína 36 gr.; Carbohidrato 2 gr.; Grasa 20 gr.

Ingredientes

1 dorada (de entre 800 g y 1000 g) sin limpiar (con vísceras y escamas)
2000 g de sal gruesa
700 g de agua
aceite de oliva al gusto
1 limón

Preparación

1. Ponga el agua en el vaso y programe **8 min./Varoma/vel. 1** para calentarla.
2. Forme un lecho de sal dentro del recipiente varoma, Coloque la dorada encima y cúbrala con el resto de la sal. Presione con las manos para que la sal quede bien compacta y cubra todo el pescado.
3. Quite el cubilete, ponga el Varoma en su posición y programe **20 min./Varoma/vel. 1**. Antes de sacar el Varoma, deje que se enfríe durante algunos minutos.
4. Rompa la costra de sal con cuidado, retire toda la sal y quite la piel de la dorada. Sirva los filetes de pescado, rocíelos con un poco de aceite de oliva virgen extra y zumo de limón.

SUGERENCIAS

Accesorios de Thermomix: Varoma

Vino recomendado: Un vino blanco seco y afrutado, p.ej. un Planalto.








Dourada ao sal (Portugal)

Una de las recetas de pescado más populares en Portugal y España. Es una receta muy fácil de preparar y también muy saludable.

Bacalao en leche

Tiempo de preparación: *10 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *31 min.*

2 h. 35 min.	4 raciones	baja	medio	Valores nutricionales

por ración: Kj 1359; kcal 323
Proteína 43 gr.; Carbohidrato 11 gr.; Grasa

Ingredientes

1000 g de bacalao salado (4 trozos), previamente remojado y desalado
600 g de leche
20 g de pan rallado
3 ramitas de perejil (sólo las hojas)
1 cebolla mediana, cortada en cuartos
30 g de aceite de oliva virgen extra
400 g de tomates, troceados
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta



Preparación

1. Coloque los trozos de bacalao dentro de un bol con 400 g de leche y deje macerar durante unas 2 horas.
2. Escurra los trozos de bacalao y póngalos dentro del recipiente y la bandeja Varoma.
3. Ponga el pan rallado y el perejil en el vaso y pique durante **10 seg./vel. 8**. Esparza la mezcla por encima del bacalao.
4. Introduzca la cebolla en el vaso y triture **4 seg./vel. 7**.
5. Añada 200 g de leche, el aceite de oliva y los tomates y salpimiente. Coloque el Varoma en su posición y programe **30 min./Varoma/vel 1**.
6. Coloque los trozos de bacalao en una fuente y cúbralos con la salsa.

Como desalar el bacalao
Ponga el bacalao salado en remojo con abundante agua durante 24–30 horas y cambie el agua 3 ó 4 veces como mínimo. Es posible comprar el pescado congelado, ya previamente remojado y desalado.

Consejo
Después de cocer el pescado al vapor, vacíe y lave el vaso y el Varoma. Vierta unos 400 g de agua en el vaso. Coloque algunas ramitas de romero dentro del recipiente y la bandeja Varoma, ponga el Varoma en su posición y programe **8 min./Varoma/vel. 1**.

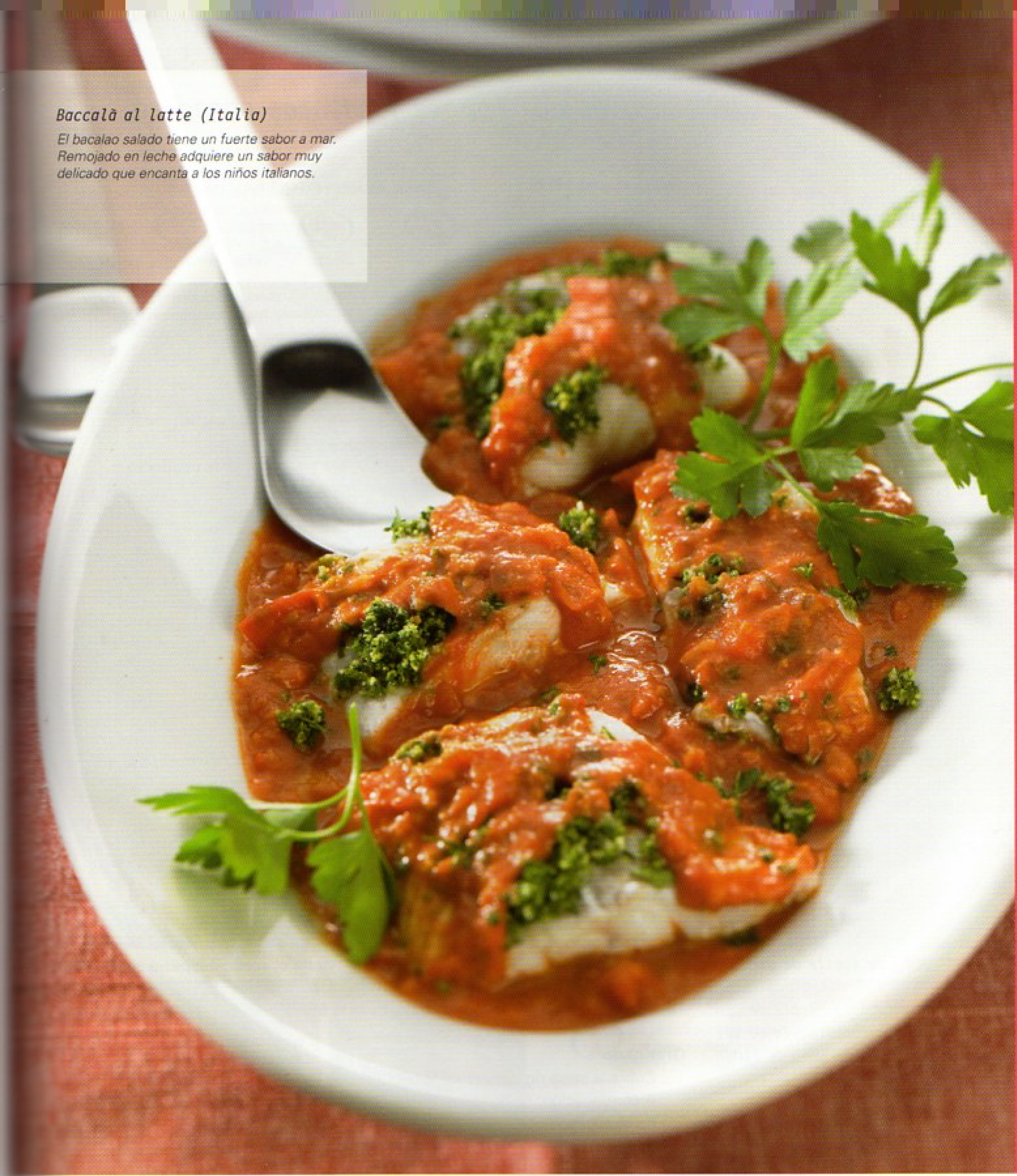




SUGERENCIAS

Sirva el bacalao acompañado de polenta o patatas al vapor. Si no encuentra bacalao salado, utilice bacalao seco y déjelo macerar en la leche durante 30 minutos.

Accesorios de Thermomix: Varoma



Baccalà al latte (Italia)

El bacalao salado tiene un fuerte sabor a mar. Remojado en leche adquiere un sabor muy delicado que encanta a los niños italianos.

4

Bacalao con tomate y patatas panadera

Tiempo de preparación: *20 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *1 h.*

1 h. 10 min. | *8 raciones* | *alta* | *medio* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 2975; Kcal 709
Proteína 27 gr.; Carbohidrato 18 gr.; Grasa 5

Ingredientes

Salsa de tomate y bacalao
100 g de cebollas
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
800 g de tomates triturados frescos o en conserva
1 cucharada de azúcar
1 cucharadita de sal
1 pizca de pimienta negra, recién molida
8 trozos de bacalao salado, previamente remojado y desalado (de 10 x 6 cm cada trozo, unos 1200 g en total)

Patatas panadera
100 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de agua
600 g de patatas, cortadas en rodajas de 0,5 cm
100 g de pimientos verdes, cortados en tiras
sal

Lactonesa
300 g de aceite de girasol
150 g de leche
1 diente de ajo
½ cucharadita de sal
10 g de zumo de limón

Preparación

1. Introduzca la cebolla y el ajo en el vaso y trocee **4 seg./vel. 4**.
2. Añada el aceite y saltee **5 min./Varoma/vel. 1**.
3. Añada los tomates triturados, el azúcar, la sal y la pimienta y programe **25 min./Varoma/vel. 1**. Coloque el cestillo encima de la tapa para que evapore y no salpique.
4. Engrase el Varoma con aceite y coloque el bacalao (con la piel hacia arriba) Asegúrese de que algunos de los agujeros no queden cubiertos para que pueda pasar el vapor.
5. Quite el cestillo, ponga el Varoma en su posición y programe **6 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma. Vierta la salsa en una bandeja de horno previamente engrasada con aceite y resérvela. Lave el vaso.

Patatas panadera

6. **Coloque la mariposa.**
7. Ponga el aceite y el agua en el vaso y programe **4 min./Varoma/↺/ vel. 🥄**.
8. Añada las patatas y los pimientos y sazone al gusto. Programe **13 min./Varoma/↺/vel. 🥄**.
9. **Retire la mariposa.**
10. Escurra las patatas y los pimientos dentro del cestillo. Resérvelos.

Lactonesa

11. Pese el aceite en una jarra. Reserve.
12. Ponga en el vaso la leche, el ajo y la sal y programe **1 min./37° C/↺/vel. 5**.
13. Programe **3 min./37° C/vel. 5**. Mientras, vierta el aceite despacio sobre la tapa.
14. Añada el zumo de limón y mezcle durante **5 seg./vel. 5**.

Gratinado

15. Cubra la salsa de tomate de la bandeja con las patatas y los pimientos. A continuación, coloque los trozos de bacalao encima y eche una cucharada de lactonesa sobre cada trozo. Hornee durante 5 minutos a 250° C. Sirva caliente.



Bacalao con tomate y patatas panadera (España)

El bacalao salado es un pescado muy popular en todo el sur de Europa, especialmente en Portugal y España. Este pescado tradicionalmente se salaba y secaba para conservarlo. Antes de utilizar el pescado, es necesario ponerlo en remojo en agua y desalarlo (véase receta del bacalao en leche). Esto hace que la textura y el sabor del pescado cambien.





SUGERENCIAS

En vez de bacalao desalado y remojado, es posible utilizar bacalao fresco u otro pescado blanco similar. Si es necesario, añada una cucharadita de sal a la salsa.

Accesorios de Thermomix: Varoma, mariposa, cestillo
Accesorios útiles: bandeja de horno

5

Crema de calabacines con filetes de lenguado

Tiempo de preparación: *10 min.*; ***Tiempo en Thermomix:*** *28 min.*

40 min. | *4 raciones* | *baja* | *medio* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 1170; Kcal 279
Proteína 19 gr.; Carbohidrato 8 gr.; Grasa 17

Ingredientes

300 g de filetes de lenguado
sal
pimienta
1 chalota
400 g de calabacines pequeños
1 manojo de albahaca fresca
40 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de vino blanco seco
30 g de harina
800 g de agua
1 pastilla de caldo de verduras o
1 cucharadita de caldo Thermomix
30 g de queso parmesano rallado
2 cucharadas de pesto de albahaca

Para servir
pan tostado
aceite de oliva virgen extra al gusto

Preparación

1. Recubra el recipiente Varoma con papel de hornear humedecido y escurrido, coloque los filetes de lenguado limpios encima y salpimiéntelos al gusto. Retire el recipiente Varoma.
2. Introduzca la chalota, los calabacines y la albahaca en el vaso y triture **5 seg./vel. 7**.
3. Añada el aceite y saltee **3 min./100° C/vel. 2**.
4. Añada el vino y programe **3 min./100° C/vel. 1**.
5. Añada la harina, el agua y el caldo y ponga el Varoma en su posición. Programe **20 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma.
6. Añada el queso parmesano, la sal y la pimienta en el vaso y triture **1 min./vel. 7**.
7. Vierta la crema de calabacines en un plato sopero y coloque los filetes de lenguado y la salsa de pesto encima. Sirva la crema acompañada de pan tostado y aceite de oliva virgen extra.



SUGERENCIAS

Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: papel de hornear

Vino recomendado:
Un vino blanco ligero con un sabor a cítrico, p.ej. Otrepò Pavese o Riesling.



Crema di zucchine con filetti di sogliola (Italia)

Existen muchas variedades de calabacines. Las mejores para esta receta son las variadades pequeñas, largas y de color verde claro. Los calabacines de mejor calidad se cultivan cerca de Génova, uno de los principales puertos marítimos de Italia.

6

Filetes de perca en cestas de lechuga y salsa de queso feta y limón

Tiempo de preparación: *15 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *23 min.*

35 min. | *4 raciones* | *media* | *medio* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 1846; Kcal 440
Proteína 31 gr.; Carbohidrato 43 gr.; Grasa 1[illegible]

Ingredientes

2 cucharadas de salsa de pescado
1 cucharada de aceite de sésamo
400 g de filetes de perca (4 trozos)
1 manojo de eneldo (sólo las hojas)
1000 g de agua
1 pastilla de caldo de verduras
200 g de arroz basmati
4 hojas de lechuga tipo "iceberg", para utilizar como cesta
1 pepino
2 cucharaditas de aceite de oliva al limón
pimienta
sal

Salsa de queso feta y limón
150 g de queso feta, cortado
100 g de nata agria, del 20% de contenido graso
2 cucharadas de zumo de limón

Preparación

1. Mezcle la salsa de pescado y el aceite de sésamo dentro de un bol. Coloque los filetes de pescado dentro del aliño y déjelos macerar.
2. Introduzca el eneldo en el vaso y triture **3 seg./vel. 7**. Sáquelo del vaso y resérvelo.
3. Vierta el agua y el caldo en el vaso, introduzca el cestillo y ponga el arroz dentro.
4. Coloque las hojas de lechuga en forma de cesta dentro del recipiente Varoma. Corte el pepino en rodajas de 0,5 cm de grosor, córtelas en cuartos y repártalas por las cuatro cestas de lechuga. Esparza la mitad del eneldo picado por encima y rocíe con un poco de aceite de oliva al limón (o aceite de oliva con algunas gotas de zumo de limón). Salpimiente al gusto.
5. Seque los filetes de pescado y colóquelos sobre los pepinos dentro de las cestas de lechuga. Ponga el Varoma en su posición y programe **18 min./Varoma/vel. 1**.
6. Retire el Varoma y el cestillo. Vacíe el vaso.

Salsa de queso feta y limón

7. Ponga el queso feta dentro del vaso y programe **2 min./80° C/vel. 3**.
8. Añada la nata agria, el zumo de limón y el resto del eneldo y caliente **2 min./80° C/vel. 2**. Salpimiente al gusto.
9. Coloque las cestas de lechuga sobre el arroz y sírvalas acompañadas con la salsa.



SUGERENCIAS

En lugar de perca, puede utilizar cualquier otro tipo de pescado con una carne blanca firme, p.ej. carbonero, lucio. Para las cestas, también puede utilizar hojas de repollo u otras hojas similares. La salsa de pescado y el aceite de sésamo se venden en tiendas asiáticas o en la sección internacional de los grandes supermercados.

Accesorios de Thermomix:
Varoma, cestillo

Vino recomendado:
Un vino blanco, p.ej. un Riesling o un Chardonnay



Zanderfilet im Salatkörbchen mit Feta-Zitronensauce (Alemania)

Las hojas de lechuga no sólo se usan en las ensaladas; en Alemania, también se utilizan en el Varoma. Las cestas de lechuga evitan que las proteínas del pescado caigan dentro del vaso, lo que podría provocar la aparición de espuma.

Rollos de atún fresco con ensalada de patatas

Tiempo de preparación: *20 min.*; ***Tiempo en Thermomix:*** *36 min.*

55 min. | *6 raciones* | *media* | *alto* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 2570; Kcal 614
Proteína 41 gr.; Carbohidrato 16 gr.; Grasa 43

Ingredientes

Rollos de atún
2 alcachofas
1 cucharada de zumo de limón, para lavar
1 chalota
1 diente de ajo
1 manojo de perejil (sólo las hojas), de unos 10 g
1 trozo de piel de limón (de 1/4 de limón)
20 g de pan rallado
30 g de atún fresco
sal
pimienta
12 filetes muy finos (de 5 mm) de atún fresco (1000 g)
40 g de aceite de oliva virgen extra
500 g de patatas peladas y troceadas
1000 g de agua
1 hoja de laurel

Salsa
1 diente de ajo
60 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de vino blanco seco
1/2 cucharadita de caldo de verduras

Preparación

1. Pele las alcachofas dejando sólo el corazón y déjelas en agua mezclada con zumo de limón.
2. Ponga los corazones de las alcachofas, la chalota, el ajo, el perejil y la piel de limón dentro del vaso y triture **15 seg./vel. 7**. Saque la mitad de la mezcla a un bol y reserve.
3. Añada al vaso, el pan rallado, los 30 g de atún, la sal y la pimienta y triture **20 seg./vel. 6**. Rellene con la mezcla los filetes de atún, enróllelos y cierre con palillos. Recubra la bandeja Varoma con papel de hornear humedecido y escurrido y coloque los rollos de atún encima. Pinte los rollos de atún con aceite de oliva y salpimiéntelos.
4. Ponga las patatas dentro del recipiente Varoma e introduzca la bandeja Varoma.
5. Vierta el agua, una pizca de sal y la hoja de laurel dentro del vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **25 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma. Reserve en un bol el jugo de cocción para la salsa. Lave y seque el vaso.

Salsa

6. Vierta en el vaso la pasta de alcachofa reservada, el ajo y 40 g de aceite de oliva y programe **5 min./100° C/vel. 1**.
7. Añada el vino, el caldo de verduras y 100 g del jugo de cocción y programe **5 min./Varoma/vel. 1**.
8. Mezcle durante **20 seg./vel. 4**.

9. Sirva los rollos de atún y las patatas dentro de un plato grande. Vierta la salsa por todo el plato y rocíe con el aceite restante.



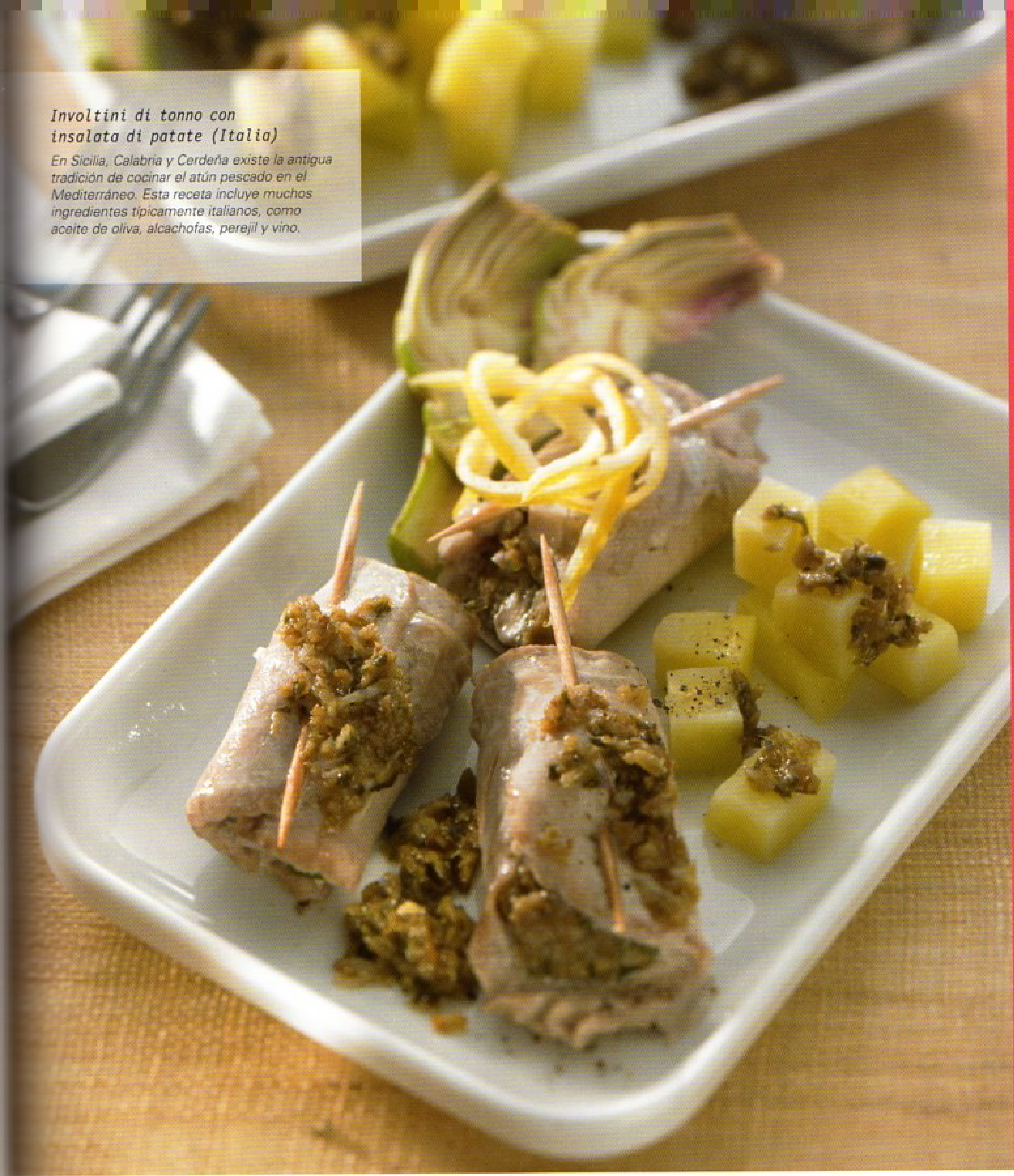


SUGERENCIAS

Si compra alcachofas frescas pequeñas, utilice los corazones.

Accesorios de Thermomix: Varoma
accesorios útiles: palillos. papel de hornear

Vino recomendado:
Vino blanco clásico, p.ej. Verdicchio dei Castelli di Jesi.



Involtini di tonno con insalata di patate (Italia)

En Sicilia, Calabria y Cerdeña existe la antigua tradición de cocinar el atún pescado en el Mediterráneo. Esta receta incluye muchos ingredientes típicamente italianos, como aceite de oliva, alcachofas, perejil y vino.

8

Salmón relleno de su mousse, con salsa de mango

Tiempo de preparación: *20 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *36 min.*

56 min. | *6 raciones* | *media* | *medio* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 2463; Kcal 589
Proteína 42 gr.; Carbohidrato 11 gr.; Grasa 3

Ingredientes

Salmón y mousse de salmón

250 g de salmón fresco, sin piel ni espinas, en trozos
25 g de mantequilla, a temperatura ambiente
200 g de nata,
1 cucharadita de sal,
1 pizca de pimienta cayena
1 pizca de nuez moscada
1 pizca de pimienta blanca
1 salmón fresco sin piel ni espinas (2 filetes de aprox. 1000 g en total)
2 zanahorias, cortadas en rodajas
250 g de judías verdes planas, cortadas en tiras

Salsa de mango

1 mango pelado y troceado (250 g)
50 g de brandy
1/2 cucharadita de pimienta verde al natural
1/2 cucharadita de curry en polvo
300 g de caldo de pescado
200 g de nata
120 g de yogur natural
1 ramita de perejil para decorar

Preparación

Salmón y mousse de salmón

1. Ponga los trozos de salmón (250 g) y la mantequilla en el vaso y triture **15 seg./vel. 6**.
2. Añada la nata, 1 cucharadita de sal, la pimienta cayena, la nuez moscada y la pimienta blanca y triture **15 seg./vel. 6.** Retire y reserve en un bol.
3. Salpimiente los filetes de pescado. Coloque uno de los filetes sobre un cuadrado de film transparente y cúbralo con la mousse de salmón. Coloque el segundo filete encima, envuélva con el film tranparente y cierre bien los extremos, procurando que quede bien sellado. Ponga el salmón, las zanahorias y las judías verdes dentro del recipiente Varoma y reserve.

Salsa de mango

4. Vacíe y lave el vaso.
5. Vierta en el vaso el mango, el brandy, la pimienta verde y el curry y programe **5 min./Varoma/vel. 1**.
6. Añada el caldo, ponga el Varoma en su posición y programe **25 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma.
7. Vierta la nata a través del bocal y programe **5 min./ 90° C/vel. 1**.
8. Añada el yogur y triture **30 seg./vel. 10**. Salpimiente al gusto.
9. Sirva el salmón relleno frío o caliente cortado en trozos y acompañado con la salsa y las verduras. Esparza un poco de perejil por encima para decorar.









Salmón relleno de su mousse, con salsa de mango (España)

La salsa de mango da un toque exótico al salmón.

SUGERENCIAS

Si es posible, compre un salmón entero, o una cola de 1 1/2 Kg., haga 2 filetes quitando la piel, la espina central y las espinas y utilice los trozos pequeños para preparar la mousse. Puede utilizar judias redondas.

Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: film transparente

Vino recomendado:
Cava

9

Atún con sabor a Huelva

Tiempo de preparación: *15 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *28 min.*

1 h. | *6 raciones* | *baja* | *alto* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 3173; Kcal 758
Proteína 39 gr.; Carbohidrato 8 gr.; Grasa

Ingredientes

1000 g de atún fresco, cortado longitudinalmente en 2 piezas iguales
1 cucharadita de sal
pimienta negra, recién molida
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de comino molido
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 hojas de laurel

Salsa
500 g de cebollas, cortadas en cuartos
200 g de aceite de oliva virgen extra
250 g de zanahorias, cortadas en rodajas
500 g de caldo de pescado
50 g de vinagre de vino
100 g de vino blanco Condado de Huelva
1 hoja de laurel
1 guindilla
2 clavos de olor
7 granos de pimienta negra

Preparación

1. Salpimiente los trozos de atún y espolvoree un poco de orégano y comino por encima. Engráselos con aceite de oliva y coloque una hoja de laurel encima de cada pieza. Envúelvalos en film transparente, cierre bien los extremos y colóquelos dentro del recipiente Varoma. Tape y reserve.

Salsa

2. Ponga las cebollas en el vaso y trocéelas **4 seg./vel. 4**. Viértalas en un cuenco y resérvelas.
3. Ponga el aceite de oliva en el vaso y programe **5 min./Varoma/vel. 1** para calentarlo.
4. Añada las cebollas con cuidado y mezcle **4 seg./vel. 3**.
5. Añada las zanahorias y programe **10 min./Varoma/vel. 1**.
6. Añada el resto de ingredientes, ponga el Varoma en su posición y programe **12 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma.
7. Saque el atún del recipiente, desenvuélvalo y póngalo en una fuente junto con la salsa, para que vaya cogiendo el sabor. Cuando se haya enfriado, corte el atún en rodajas finas y sírvalo junto con la salsa a temperatura ambiente o frío.





SUGERENCIAS

A los españoles les gusta mezclar trozos pequeños de atún con la ensalada. Para que este plato sea aún más sabroso, deje macerar los trozos de atún durante 2–3 días dentro de una bandeja tapada en el frigorífico.

Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: film transparente, fuente

Vino recomendado:
Un vino blanco, p.ej. Condado de Huelva.



Atún con sabor a Huelva (España)

Huelva es la provincia más occidental de Andalucía, en la costa atlántica. Esta región es conocida por su magnífico y abundante atún, algo que los romanos ya descubrieron hace casi 2.000 años. Más tarde, los árabes inventaron la almadraba, una red o cerco de redes para pescar atunes.

10

Espaguetis con almejas

Tiempo de preparación: *15 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *26 min.*

40 min. · *4 raciones* · *baja* · *alto* · *Valores nutricionales*

por ración: Kj 1686; Kcal 402
Proteína 20 gr.; Carbohidrato 58 gr.; Grasa 10 g

Ingredientes

3 dientes de ajo
1 chalota
30 g de aceite de oliva
500 g de tomate triturado en conserva
350 g de agua
1/2 cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de pimienta negra, recién molida
1/2 cucharadita de pimentón dulce
1000 g de almejas frescas bien limpias
300 g de espaguetis
3 ramitas de perejil para decorar (sólo las hojas)

Preparación

1. Introduzca el ajo y la chalota en el vaso y trocéelos **5 seg./vel. 5**.
2. Utilice la espátula para bajar los restos de ingredientes hacia las cuchillas, añada el aceite de oliva y programe **3 min./Varoma/vel. 1**.
3. Añada el tomate triturado, el agua, la sal, la pimienta y el pimentón dulce. Coloque las almejas limpias dentro del recipiente Varoma, introduzca la bandeja Varoma y ponga los espaguetis encima para que se ablanden. Ponga el Varoma en su posición y programe **14 min./Varoma/vel. 1**.
4. Retire el recipiente Varoma y traslade los espaguetis de la bandeja Varoma al vaso. Vuelva a poner el Varoma en su posición y cueza los espaguetis programando **el tiempo indicado en el paquete** (normalmente **8 minutos**), **Varoma/⟲/vel. ♪**.
5. Sirva los espaguetis en platos, añada las almejas y esparza un poco de perejil por encima.





SUGERENCIAS

Utilice mejillones o verduras cortadas en trozos pequeños en vez de almejas. Consejo italiano: es posible cocer los espaguetis dentro del vaso sin tener que colocarlos dentro de la bandeja Varoma. En el paso 4, (mientras la máquina está en marcha) introduzca los espaguetis verticalmente en el vaso a través del bocal. Una vez introducidos los espaguetis, ponga el Varoma en su posición.

Accesorios de Thermomix: Varoma

Vino recomendado: Un Muscadet afrutado del valle del Loira o un pinot noir alsaciano.



Spaghettis aux palourdes (Francia)

Receta italiana reinterpretada por los franceses.

11 *Cuscús de gambas con crema de mariscos*

Tiempo de preparación: *15 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *24 min.*

34 min. | *4 raciones* | *media* | *alto* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 3227; Kcal 771
Proteína 30 gr.; Carbohidrato 64 gr.; Grasa 4

Ingredientes

1 cebolla, cortada por la mitad (de 80 g)
4 dientes de ajo
50 g de hinojo fresco o 1 pizca de semillas de hinojo
5 ramitas de perejil (sólo las hojas)
1 hoja de laurel
20 g de puré de tomate
1 cucharadita de pimienta de Jamaica
90 g de aceite de oliva
1/2 cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de pimienta
1000 g de gambas enteras de tamaño medio o langostinos
1200 g de agua
350 g de cuscús
Unas hebras de azafrán (0,1 g)
250 g de crème fraîche o nata líquida

Preparación

1. Ponga la cebolla, el ajo, el hinojo, el perejil y la hoja de laurel dentro del vaso y tritúrelo **5 seg./vel. 8**.
2. Añada el puré de tomate, la pimienta de Jamaica, 50 g de aceite de oliva, salpimiente y saltee **5 min.Varoma/vel. 1**.
3. Mientras, pele las gambas. Reserve las cabezas y la mitad de las cáscaras. Coloque las gambas peladas dentro del recipiente Varoma.
4. Añada al vaso las cabezas y las cáscaras reservadas, mezcle durante **30 seg./vel. 5** y vaya incrementando la velocidad gradualmente hasta llegar a la **vel. 10**.
5. Utilice la espátula para llevar los restos de ingredientes hacia las cuchillas y añada 700 g de agua. Ponga el Varoma en su posición y programe **8 min./Varoma/vel. 1**.
6. Mientras, cubra el cuscús con 400 g de agua caliente, añada 40 g de aceite de oliva y salpimiente. Mezcle bien y déjelo reposar durante 5 minutos.
7. Coloque las gambas cocidas al vapor sobre la bandeja Varoma e introduzca el cuscús dentro del recipiente Varoma. Ponga el Varoma en su posición y programe **8 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma .
8. Añada el azafrán, la crème fraîche y 100 g de agua dentro del vaso y programe **2 min./90° C/vel. 1**.
9. Pase la crema de marisco (contenido del vaso) por el colador chino y utilícela para acompañar el cuscús y las gambas a la hora de servir.





SUGERENCIAS

Si utiliza gambas congeladas, deberá descongelarlas con antelación.

Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: colador chino

Vino recomendado: Un vino blanco afrutado, p.ej. un Pouilly-Fumé



Couscous de crevette et sa bisque (Francia)

Se recomienda servir este plato acompañado de "rouille", una especialidad marsellesa consistente en una mayonesa a base de ajo y pimentón.

12

Risotto con frutos de mar y chorizo

Tiempo de preparación: *15 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *41 min.*

55 min. | *4 raciones* | *media* | *medio* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 2239; Kcal 535
Proteína 22 gr.; Carbohidrato 75 gr.; Grasa 15 gr.

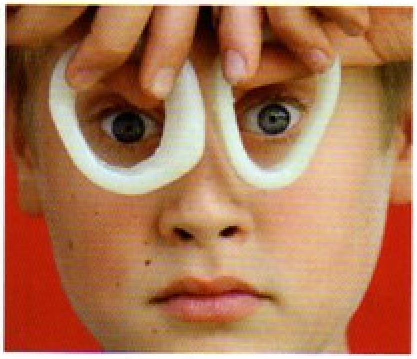
Ingredientes

300 g de mejillones frescos, bien limpios y desbarbados
2 cebollas
2 dientes de ajo
40 g de aceite de oliva
200 g de aros de calamar fresco
100 g de pimiento rojo, cortado en trozos pequeños
100 g de pimiento verde, cortado en trozos pequeños
50 g de chorizo picante, cortado en rodajas finas
1 lata de tomates pelados en su jugo (400 g)
2 cucharaditas de sal gruesa
Unas hebras de azafrán (0,1 g)
200 g de agua
1/2 pastilla de caldo de pollo casero
350 g de arroz, con tiempo de cocción de 11 minutos
50 g de gambas peladas

Preparación

1. Ponga los mejillones limpios en el recipiente Varoma y resérvelos.
2. Introduzca las cebollas y el ajo en el vaso y trocéelas **5 seg./vel 4**.
3. Utilice la espátula para llevar los restos de ingredientes hacia las cuchillas. Añada el aceite y saltee **4 min./Varoma/vel. ♧**.
4. Añada los aros de calamar, el pimiento y el chorizo dentro del vaso. Ponga el Varoma en su posición y programe **15 min./100° C/⟲/vel. ♧**. Retire el recipiente Varoma.
5. Añada al vaso los tomates pelados, la sal, el azafrán, el agua y el caldo de pollo. Ponga el Varoma en su posición y programe **10 min./Varoma/⟲/vel. ♧**. Retire el recipiente Varoma.
6. Añada al vaso el arroz y las gambas, vuelva a poner el Varoma en su posición y programe **11 min./Varoma/⟲/vel. ♧**.
7. Sirva el arroz dentro de una fuente con los mejillones encima.





SUGERENCIAS

Para un sabor más original, sazone con especias para paella. También puede añadir trozos de pechuga de pollo o muslos de pollo.

Accesorios de Thermomix: Varoma.

Vino recomendado: Un rioja.

Risotto aux fruits de mer et chorizo (Francia)

Este plato de fácil preparación a base de arroz y marisco le hará recordar los deliciosos sabores durante sus vacaciones en España.



13

Corona de carne al estilo campestre

Tiempo de preparación: 13 min.; ***Tiempo en Thermomix:*** 32 min.

45 min. | 4 raciones | baja | medio | Valores nutricionales

por ración: Kj 2108; Kcal 503
Proteína 32 gr.; Carbohidrato 21 gr.; Grasa 32

Ingredientes

Corona de carne
40 g de pan duro
30 g de queso pecorino (de cabra)
1/2 limón, sólo la piel
1 manojo de perejil (sólo las hojas)
120 g de hojas de espinacas frescas
1 diente de ajo
1 ramita de romero (sólo las hojas) o de tomillo
400 g de carne picada de ternera
2 huevos (de 60 g)
1 cucharadita de sal, y un poquito más
1/4 de cucharadita de pimienta para sazonar
400 g de patatas peladas y troceadas
700 g de agua

Salsa
6 anchoas en aceite
40 g de aceite de oliva virgen extra
20 g de vinagre de vino



Preparación

Corona de carne

1. Ponga el pan en el vaso y rállelo **10 seg./vel. 8**. Saque 2 cucharadas de pan rallado y guárdelas.
2. Añada el pecorino y la piel de limón en el vaso y tritúrelo **10 seg./vel. 8**.
3. Añada el perejil, las espinacas, el ajo y el romero y tritúrelo **10 seg./vel. 7**.
4. Añada la carne picada, los huevos, la sal y la pimienta y mezcle **20 seg./⟲/vel. 3**.
5. Ponga las patatas dentro del recipiente Varoma y coloque la bandeja Varoma previamente engrasada con aceite. Coloque la carne sobre la bandeja Varoma y forme una corona.
6. Introduzca el agua y una pizca de sal dentro del vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **30 min./Varoma/⟲/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma. Lave y seque el vaso.

Salsa

7. Vierta el pan rallado que tenía reservado, las anchoas, el aceite de oliva y el vinagre en el vaso y mezcle **20 seg./vel. 5**.

8. Sirva la corona de carne dentro de una bandeja grande con las patatas en el centro y vierta la salsa por encima.

SUGERENCIAS

Accesorios de Thermomix: Varoma



Corona di carne alla campagnola (Italia)

La corona de carne es una receta tradicional del campo que los agricultores solían preparar porque era sencilla y nutritiva.

14

Canelones de carne con salsa de verduras

Tiempo de preparación: *28 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *32 min.*

1 min. | *4 raciones* | *media* | *medio* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 2877; kcal 687
Proteína 43 gr.; Carbohidrato 49 gr.; Grasa 35

Ingredientes

80 g de queso parmesano, troceado

Canelones
1 cebolla, cortada por la mitad
2 dientes de ajo
20 g de aceite, y un poquito más
500 g de carne de ternera picada
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta
1 cucharadita de pimentón dulce
1 huevo (de 60 g)
50 g de pan rallado
16 canelones (en tubos)

Salsa de verduras
1 cebolla, cortada por la mitad
1 diente de ajo
600 g de tomates, cortados por la mitad
1 pimiento, en trozos (150 g)
1 calabacín, en trozos (200 g)
1 pastilla y ½ de caldo de verduras casero
80 g de nata agria, del 10% de contenido graso
½ cucharadita de azúcar

Preparación

1. Ponga el queso parmesano en el vaso, rállelo 1**0 seg./vel. 10**, viértalo en un cuenco y resérvelo.

Canelones

2. Introduzca la cebolla y el ajo en el vaso y trocéelos **3 seg./vel. 5**.
3. Añada 20 g de aceite y saltee **2 min./Varoma/ /vel. 1**.
4. Añada el resto de ingredientes, excepto los canelones, y mezcle durante **30 seg./vel. 4** con la ayuda de la espátula.
5. Rellene los canelones con la pasta utilizando una manga pastelera o una bolsa de congelar con una apertura grande y colóquelos dentro del recipiente y la bandeja Varoma previamente engrasados. Deje un pequeño espacio entre los canelones para que no se peguen. Lave el vaso.

Salsa de verduras

6. Introduzca la cebolla y el ajo en el vaso y píquelos durante **3 se./ /vel. 5**.
7. Añada el resto de ingredientes para la salsa y píquelo todo durante **5 – 8 seg./vel. 5**.
8. Ponga el Varoma en su posición y programe **29 min./Varoma/ /vel. 1**.
9. Sirva los canelones con la salsa y esparza el queso parmesano rallado por encima.





SUGERENCIAS

Consejo italiano: para rellenar los canelones con carne picada, forme primero pequeñas salchichas, colóquelas dentro de los canelones y rellénelos con el resto de la pasta. Para la salsa, puede utilizar otras verduras, como berenjenas, espinacas, guisantes o brócoli. Es una buena receta para aprovechar las verduras que nos hayan sobrado de otros platos.

Accesorios de Thermomix:
Varoma

Vino recomendado:
Un vino tinto aromático, p.ej. un Chianti.



Cannelloni mit Hackfleisch und Gemüsesauce (Alemania)

Un plato típicamente italiano para toda la familia. El Varoma le permite disfrutar de los canelones sin tener que utilizar el horno.

15

Solomillo de cerdo con piña y verduras

Tiempo de preparación: *10 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *46 min.*

56 min. | *3 raciones* | *baja* | *medio* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 1824; Kcal 434
Proteína 34 gr.; Carbohidrato 58 gr.; Grasa 6 gr.

Ingredientes

1 solomillo de cerdo (300–500 g)
1/4 de cucharadita de pimienta negra
1/4 de cucharadita de sal de verduras casera
1 pizca de chili
150 g de rodajas de piña en almíbar, escurridas (reserve el jugo)
500 g de verduras variadas (p.ej. rodajas de zanahoria, brócoli)
700 g de agua
1 cucharadita de sal
500 g de patatas, cortadas en rodajas

Salsa
30 g de nata, del 30% de contenido graso
40 g de harina

Preparación

1. Sazone el solomillo de cerdo con las especias. Ponga algunas rodajas de piña dentro del recipiente Varoma, coloque el solomillo de cerdo encima y cúbralo con el resto de la piña. Coloque la bandeja Varoma y coloque las verduras encima.
2. Vierta el agua y la sal en el vaso, introduzca el cestillo y ponga las rodajas de patata dentro. Ponga el Varoma en su posición y programe **40 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma y reserve el jugo de cocción.

Salsa

3. Vierta en el vaso 400 g del jugo de cocción, 100 g de zumo de piña y todos los ingredientes para la salsa y programe **5 min/100° C/vel. 3**. Triture te **10 seg./vel. 10**.

4. Corte el solomillo de cerdo en rodajas (de 1 cm), coloque los trozos de piña encima y sirva con la guarnición y la salsa.

SUGERENCIAS

Accesorios de Thermomix: Varoma, cestillo



Polędwiczki wieprzowe z ananasem i warzywami (Polonia)

A los polacos les gusta la carne de cerdo y, en ocasiones especiales, suelen servir filetes de cerdo cortados en finas rodajas con rábano picante rallado, mayonesa y pan.

16

Lomo de cerdo ahumado con chucrut y patatas

Tiempo de preparación: *15 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *49 min*

1 h. 5 min. | *4 raciones* | *baja* | *medio* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 2411; kcal 575
Proteína 34 gr.; Carbohidrato 66 gr.; Grasa 17

Ingredientes

600 g de chucrut
1 lata de piña en almíbar (560 g)
600 g de chuletas de Sajonia deshuesadas
500 g de agua
½ cucharadita de sal
750 g de patatas, cortadas en cuartos

Salsa
40 g de harina
50 g de nata
1 cucharadita de mostaza
½ pastilla de caldo de carne casero
⅛–¼ de cucharadita de pimienta

Preparación

1. Ponga el chucrut dentro del recipiente Varoma. Escurra la piña en almíbar y reserve el zumo. Mezcle los trozos de piña con el chucrut y coloque las chuletas de Sajonia deshuesadas entre el chucrut.
2. Vierta el agua y la sal en el vaso, introduzca el cestillo y ponga las patatas dentro. Ponga el Varoma en su posición y programe **45 min./Varoma/vel. 1**.
3. Retire el Varoma y el cestillo y reserve en un lugar caliente.

Salsa

4. Añada el zumo de piña, y si es necesario agua, al jugo de cocción hasta la marca de ½ litro.
5. Añada la harina, la nata, la mostaza, el caldo de verduras y la pimienta. Mezcle **5 seg./vel. 5** y programe **3 min./100° C/vel. 3**.
6. Ponga el chucrut dentro de un cuenco y vierta la mitad de la salsa por encima. Sirva las rodajas de lomo de cerdo ahumado acompañadas de patatas, chucrut y el resto de la salsa.





SUGERENCIAS

Si las rodajas de carne son muy delgadas, colóquelas dentro de la bandeja Varoma 15 minutos antes de finalizar el tiempo.

Accesorios de Thermomix: Varoma, cestillo

Bebida recomendado: Una cerveza fría (Pilsner) o un vino blanco de la región de Kaiserstuhl o de Alsacia.



Kasseler mit Sauerkraut und Kartoffeln (Alemania)

Esta receta es una variante afrutada de una receta tradicional alemana. En Alsacia (Francia), esta receta se conoce con el nombre de "choucroute garnie".

17

Rollo de ave y ternera con guarnición

Tiempo de preparación: *15 min.*; **Tiempo en Thermomix:** *37 min.*

55 min. | 4 raciones | media | medio | Valores nutricionales

por ración: Kj 2140; Kcal 511
Proteína 32 gr.; Carbohidrato 61 gr.; Grasa 15 gr.

Ingredientes

- 1 pan seco (de 40 g)
- leche para poner el pan en remojo
- 20–25 g de perejil (sólo las hojas)
- 200 g de carne de ave, troceada
- 200 g de carne de ternera, troceada
- 1 huevo
- 1 pizca de sal
- 1 pellizco de pimienta
- 1 cucharadita de sal de verduras casera
- 500 g de verduras variadas (p.ej. rodajas de zanahoria, brócoli)
- 750 g de agua
- 200 g de arroz largo

Salsa

- 40 g de nata, del 30% de contenido graso
- 40 g de harina
- 1 pastilla de caldo de pollo casero

Preparación

1. Ponga el pan en remojo con la leche dentro de un cuenco y deje que la absorba bien.
2. Introduzca el perejil en el vaso y trocéelo **3 seg./vel. 7**.
3. Añada los trozos de carne de ave y trocéelo **10 seg./vel. 7**. Vierta la carne picada en un cuenco y resérvela.
4. Introduzca los trozos de carne de ternera en el vaso y trocéela **10 seg./vel. 7**.
5. Añada la carne de ave picada, el huevo, la sal, la pimienta, la sal de verduras y el panecillo escurrido y mezcle **1 min./⟲/vel. 3**.
6. Coloque la mezcla de carne en el centro de una hoja de papel de aluminio engrasada, forme un rollo y cierre bien los extremos del papel de aluminio. Coloque el rollo dentro del recipiente Varoma. Introduzca la bandeja Varoma y coloque las verduras encima.
7. Vierta agua en el vaso, introduzca el cestillo, eche el arroz dentro, ponga el Varoma en su posición y programe **30 min./Varoma/⟲/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma, extraiga el cestillo y reserve el jugo de cocción.

Salsa

8. Vierta en el vaso el jugo de cocción reservado, y si fuera necesario, vierta agua hasta completar 500 g. Añada todos los ingredientes para la salsa y programe **5 min./100° C/vel. 3**. Triture **10 seg./vel. 10**.
9. Sirva el rollo de carne cortado en rodajas y acompañado de arroz, verduras y salsa.





SUGERENCIAS

Accesorios de Thermomix: Varoma, cestillo
Accesorios útiles: papel de aluminio



Klops drobiowo-cielęcy (Polonia)

Este tipo de plato es una receta muy popular para cenar un día de diario. Pueden realizarse variaciones acompañando este plato con mayonesa a las hierbas aromáticas, rábano picante rallado o salsa de tomate.

18 Ensalada de pollo, queso y tofu

Tiempo de preparación: 10 min.; **Tiempo en Thermomix:** 26 min.

1 h. | 6 raciones | baja | medio | Valores nutricionales

por ración: Kj 2869; kcal 685
Proteína 33 gr.; Carbohidrato 14 gr.; Grasa 56

Ingredientes

2 zanahorias, troceadas (200 g)
1 lechuga tipo "iceberg", con las hojas separadas (600 g)
300 g de pollo
200 g de guisantes congelados
800 g de agua
2 cucharaditas de sal
200 g de brotes de soja
300 g de tofu, cortado en dados
200 g de maíz dulce en lata, escurrido
200 g de queso de cabra, cortado en dados
300 g de mayonesa casera

Preparación

1. Ponga las zanahorias en el vaso y trocéelas **5 seg./vel. 5**. Viértalas en una ensaladera grande y resérvelas.
2. Corte la lechuga en 4 partes. Ponga una parte de la lechuga en el vaso y píquela **2 seg./vel. 5**. Vierta en la ensaladera y reserve. Repita este paso con el resto de la lechuga.
3. Coloque el pollo y los guisantes dentro del recipiente Varoma.
4. Vierta agua y sal en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **25 min./Varoma/vel. 1**. Ponga el Varoma a un lado, deje enfriar el pollo y córtelo en trozos pequeños.
5. Ponga el resto de ingredientes dentro de la ensaladera y mezcle bien con la mayonesa. Ponga la ensalada en el frigorífico durante unos 15 minutos y sírvala fría.







SUGERENCIAS

Consulte su libro de cocina básica para la receta de la mayonesa casera.

Accesorios de Thermomix: Varoma



Salada de frango, tofu e queijo (Portugal)

En Portugal, este plato se come durante el verano como plato principal.

19 *Pollo marinado con verduras de verano*

***Tiempo de preparación:** 20 min.; **Tiempo en Thermomix:** 36 min.*

1 h. 45 min. · *4 raciones* · *media* · *medio* · *Valores nutricionales*

por ración: Kj 3080; Kcal 737
Proteína 55 gr.; Carbohidrato 64 gr.; Grasa 28 gr

Ingredientes

5 pechugas de pollo
1 limón, para zumo
1 1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negra, recién molida
1 cucharadita de curry
3 ramitas de perejil (sólo las hojas)
150 g de zanahorias
200 g de calabacines
1/2 pimiento rojo
1/2 pimiento verde
1 cebolla (80 g)
4 dientes de ajo
70 g de aceite de oliva
70 g de puré de tomate
400 g de tomates triturados
150 g de agua
300 g de cuscús
100 g de crème fraîche o nata líquida

Preparación

1. Ponga a macerar las pechugas de pollo durante 1 hora con el zumo de limón, 1 cucharadita de sal, 1/2 cucharadita de pimienta, curry y perejil. Corte las zanahorias y el calabacín en rodajas y los pimientos, en trozos pequeños. Coloque las verduras dentro del cestillo y resérvelas.
2. Vierta la cebolla y el ajo en el vaso y pique durante **5 seg./vel. 5**. Utilice la espátula para bajar los restos de ingredientes hacia las cuchillas.
3. Añada 50 g de aceite de oliva y el puré de tomate y programe **5 min./Varoma/vel. 1**.
4. Coloque las 4 pechugas de pollo dentro del recipiente Varoma. Trocee una de las pechugas.
5. Añada la pechuga troceada, los tomates triturados, el adobo restante y 100 g de agua en el vaso y mezcle durante **5 seg./vel. 2**.
6. Introduzca el cestillo con las verduras y programa **15 min./Varoma/vel. 1**.
7. Mientras, ponga el cuscús en un cuenco, cúbralo con 50 g de agua y añada 1/2 cucharadita de sal y 20 g de aceite de oliva. Déjelo reposar durante 5 minutos. Introduzca la bandeja Varoma y ponga el cuscús encima.
8. Ponga el Varoma en su posición y programe **15 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma y el cestillo.
9. Añada la crème fraîche o la nata líquida en el vaso y mezcle **40 seg./vel. 10**.
10. Sirva las pechugas de pollo calientes acompañadas de cuscús y verduras.





SUGERENCIAS

Accesorios de Thermomix:
Varoma, cestillo

Vino recomendado:
Un vino tinto suave, p.ej. un vino Beaujolais o un vino rosado (frío) de la Provenza.

Poulet mariné et ses légumes du Sud (Francia)

Las "Légumes du Sud" (verduras del sur) son los calabacines, los tomates, los pimientos y las cebollas. Son ingredientes básicos de la cocina mediterránea y se utilizan, por ejemplo, para preparar la conocida "ratatouille".



20

Pollo al limón con salsa de apio

Tiempo de preparación: *15 min.*; ***Tiempo en Thermomix:*** *21 min*

35 min. | 4 raciones | media | medio | Valores nutricionales

por ración: Kj 968; kcal 232
Proteína 31 gr.; Carbohidrato 7 gr.; Grasa 8 gr.

Ingredientes

100 g de hojas de apio (sólo la parte verde)
3 limones (zumo y piel)
1 huevo (de 60 g)
1 pellizco de sal
1 manojo de perejil (15 g)
450 g de pechugas de pollo, cortadas en rodajas
700 g de agua
3 alcachofas
20 g de aceite
pimienta negra al gusto

Preparación

1. Introduzca las hojas de apio en el vaso y píquelas durante **5 seg./vel. 7**.
2. Añada el zumo de 2 limones, el huevo y 1 pizca de sal y mezcle durante **10 seg./vel. 7**. Vierta en un bol y reserve.
3. Forme un lecho de perejil dentro del recipiente Varoma, cubra con la mitad de la piel del limón cortada en tiras y coloque las pechugas de pollo por encima. Sazone las pechugas con sal y cúbralas con el resto de la piel de limón cortada en tiras.
4. Vierta el agua en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **20 min./Varoma/vel. 1**.
5. Mientras, prepare las alcachofas, córtelas en rodajas finas y póngalas en agua con un poco de zumo de limón.
6. Vierta la salsa en una bandeja o en platos individuales. Escurra las alcachofas, colóquelas en el centro de la bandeja y rocíelas con aceite de oliva y el zumo de 1 limón. Corte el pollo en tiras, colóquelas encima y salpimiéntelas. Decórelas con un poco de ralladura de limón.

SUGERENCIAS

Como alternativa, en el primer paso puede añadir tallos de alcachofa pelados a las hojas de apio. Hay muchos tipos de alcachofas diferentes. Para esta receta, utilice las alcachofas verdes y pequeñas.

Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: pelador de patatas









Petto di pollo al limone in salsa di sedano (Italia)

El apio es un ingrediente muy habitual de la cocina italiana. Se come crudo o se utiliza para dar sabor a los caldos o sopas. El "soffritto" italiano también lleva apio, además de zanahorias y cebollas.

21 Pinchos de hígado con arroz y pimiento

Tiempo de preparación: *25 min.*; ***Tiempo en Thermomix:*** *35 min.*

1 h. 5 min. | *4 raciones* | *media* | *medio* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 3258; Kcal 778
Proteína 44 g; Carbohidrato 73 g; Grasa 33 g

Ingredientes

5 cebollas medianas
20 g de aceite
100 g de patatas
100 g de zanahorias
700 g de agua
2 pastillas de caldo de verduras casero
250 g de arroz largo
500 g de higaditos de pollo
12 lonchas de beicon magro
600 g de pimientos variados, cortados en trozos pequeños
1/2 cucharadita de sal a las finas hierbas
60 g de anacardos
100 g de nata
70 g de puré de tomate
1/2 cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de pimienta
1/2 cucharadita de pimentón dulce

Preparación

1. Corte 2 cebollas por la mitad, colóquelas dentro del vaso y trocéelas durante **3 seg./vel. 5**.
2. Añada el aceite y saltee **2 min./Varoma/vel. 1**.
3. Añada las patatas y las zanahorias y trocéelas **3 seg./vel. 5**.
4. Añada el agua y las pastillas de caldo, introduzca el cestillo y vierta el arroz dentro.
5. Corte el resto de las cebollas en 6 trozos cada una.
6. Enrolle los higaditos con el beicon. Insértelos en 4 pinchos de madera, alternándolos con trozos de cebolla y pimiento (3 trozos de cada uno en cada pincho).
7. Introduzca el resto de la cebolla y los trozos de pimiento dentro del recipiente Varoma y mezcle con la sal a las finas hierbas y los anacardos. Coloque los pinchos de hígado encima.
8. Ponga el Varoma en su posición y programe **30 min./Varoma/vel. 2**. Retire el recipiente Varoma y el cestillo y reserve en un lugar caliente.
9. Añada la nata, el puré de tomate, la sal, la pimienta y el pimentón al jugo de cocción en el vaso y programe **2 min./100° C/vel. 2**. A continuación, triture durante **15 seg./vel. 8**.
10. Sirva los pinchos de hígado con los pimientos, el arroz y la salsa.





SUGERENCIAS

Accesorios de Thermomix: Varoma, cestillo
Accesorios útiles: 4 palillos de Madera para brocheta

Vino recomendado: Un vino tinto, p.ej. un pinot noir o un Bordeaux.



Leberspießchen mit Reis und Paprika (Alemania)

Los hígados de pollo pueden prepararse de muchas maneras diferentes, p.ej. como mousse o paté. Esta receta es bastante fácil de preparar y los hígados quedan jugosos y con el sabor aromático del beicon.

22

Pechugas de pollo rellenas, con verduras y patatas

Tiempo de preparación: *20 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *34 min.*

54 min. | *4 raciones* | *media* | *medio* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 2113; Kcal 505
Proteína 62 gr.; Carbohidrato 29 gr.; Grasa [illegible]

Ingredientes

200 g de calabacines
2 pimientos rojos
1 pimiento amarillo
200 g de mozzarella, cortada en trozos
1 pellizco de sal
1 pellizco de pimienta, y un poquito más
1 pellizco de albahaca seca
6 pechugas de pollo (aprox. 800 g)
1 cucharadita de sal de verduras casera
600 g de agua
400 g de patatas, cortadas en rodajas

Salsa
1 pastilla de caldo de pollo casero
30 g de harina
30 g de nata, del 30% de contenido graso

Preparación

1. Ponga en el vaso 100 g de calabacín y 100 g de pimiento rojo (troceados) y píquelos durante **6 seg./vel. 4**.
2. Añada la mozzarella, la sal, la pimienta y la albahaca y mezcle durante **5 seg./vel. 3**.
3. Realice un corte profundo en cada pechuga de pollo y golpee suavemente para aplanarlas. Rellene cada pechuga con la mezcla de relleno y ciérrelas con palillos. Sazone las pechugas con la sal de verduras y la pimienta y colóquelas dentro del recipiente Varoma. Introduzca la bandeja Varoma, corte los pimientos y calabacines restantes en rodajas y colóquelos encima.
4. Vierta agua en el vaso, introduzca el cestillo y ponga las patatas dentro. Ponga el Varoma en su posición y programe **30 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma y vierta el jugo de cocción dentro del vaso para la salsa.

Salsa

5. Añada todos los ingredientes para la salsa en el vaso y programe **3 min./100° C/vel. 3**. Triture durante **10 seg./vel. 10**.

6. Extraiga los palillos de las pechugas de pollo rellenas y colóquelas en los platos. Sírvalas acompañadas de patatas, verduras y salsa.









Faszerowane kieszonki drobiowe z warzywami i ziemniakami (Polonia)

Las pechugas de pollo rellenas resultan deliciosas y pueden combinarse con diferentes guarniciones. Servidas frías cortadas en lonchas resultan muy sabrosas para combinar con una ensalada.

SUGERENCIAS

Accesorios de Thermomix: Varoma, cestillo
Accesorios útiles: palillos

Variación para la salsa

En vez de la salsa descrita, puede preparar una salsa de tomate fría.

1. Vacíe el vaso. Introduzca 100 g de cebolla y 1 ajo en el vaso y píquelo todo durante **5 seg./vel. 5**.
2. Añada 400 g de tomates (maduros y cortados en cuartos), 1 cucharada de aceite de oliva, 1/4 de cucharadita de pimienta cayena, 1 cucharadita de albahaca (seca), 1 cucharadita de sal a las finas hierbas, 1/2 cucharadita de pimienta y 1 pizca de azúcar y mezcle durante **12 seg./vel. 5**.

23

Rollo de pavo con salsa agridulce

Tiempo de preparación: *20 min.*; ***Tiempo en Thermomix:*** *41 min.*

1 h. 10 min. | *8 raciones* | *alta* | *medio* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 580; Kcal 139
Proteína 30 gr.; Carbohidrato 0 gr.; Grasa 1 gr.

Ingredientes

2 filetes de pechuga de pavo, de unos 450 g cada uno
1 pellizco de sal
1 pellizco de pimienta negra recién molida
140 g de jamón ibérico, serrano o prosciutto, en lonchas finas
140 g de jamón de York, en lonchas finas
140 g de queso de barra, en lonchas finas
140 g de ciruelas pasas deshuesadas
140 g de beicon, en lonchas finas

Salsa
100 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de cebolla
3 dientes de ajo
1 cucharada de orégano seco
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de pimienta negra
50 g de vinagre
100 g de agua
50 g de mostaza
300 g de ketchup
30 g de azúcar
1 lata de Coca-Cola clásica (330 g)

Preparación

1. Corte las pechugas de pavo longitudinalmente por la mitad y ábralas en forma de libro. A continuación, realice un corte longitudinal en cada lado desde el centro hacia el exterior (sin llegar al final) para que queden lo más delgadas posibles.
2. Salpimiente las pechugas de pavo por ambos lados y colóquelas planas sobre un papel film transparente. Cubra las pechugas con una capa de jamón curado, después con una de jamón de York y, por último, con una de queso. Enróllelas bien como un brazo de gitano y, justo antes de cerrarlas, añada las ciruelas pasas y coloque las lonchas de beicon en el extremo a modo de extensión. Enrolle las pechugas hasta que queden bien envueltas con las lonchas de beicon. Envuelva los rollos en el film transparente, apretando bien, y colóquelos dentro del recipiente Varoma. Ponga el recipiente a un lado.

Salsa

3. Introduzca todos los ingredientes para la salsa en el vaso y triture durante **30 seg./vel. 5 a 10**.
4. Coloque el Varoma en su posición, programe **40 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma y deje reposar la carne durante 10 minutos.
5. Corte los rollos de pavo diagonalmente en lonchas y sírvalos acompañados de salsa y pan.









Rollo de pavo con salsa agridulce (con coca-cola) (España)

Es una receta ideal para servir a la familia y a los amigos, porque es un plato festivo y, además, puede prepararse con antelación. Sólo tendrá que calentarlo cuando lleguen los invitados.

SUGERENCIAS

Pida a su carnicero que corte las pechugas de pavo para hacer un rollo. Si es posible, utilice jamón ibérico para el relleno.

Accesorios de Thermomix: Varoma accesorios útiles: film transparente

Vino recomendado: Un vino blanco, p.ej. un vino de Rueda.

24

Pavo con beicon y patatas

Tiempo de preparación: 25 min.; **Tiempo en Thermomix:** 50 min.

1 h. 15 min. | 4 raciones | media | medio | Valores nutricionales

por ración: Kj 1595; Kcal 381
Proteína 38 gr.; Carbohidrato 15 gr.; Grasa 17 gr.

Ingredientes

1 muslo de pavo, deshuesado sin piel (800 g)
2 dientes de ajo
pimienta negra, recién molida
100 g de beicon, en lonchas
5 ramitas de romero
20 g de aceite de oliva virgen extra
sal
1000 g de agua
400 g de patatas pequeñas enteras, peladas





Preparación

1. Frote el muslo de pavo sin piel con el ajo, sazónelo con pimienta y coloque un poco de beicon encima.
2. Coloque una hoja de papel de aluminio (lo suficientemente grande para que cubra todo el muslo de pavo) dentro del recipiente Varoma, ponga el romero sobre el papel de aluminio y coloque el muslo de pavo encima. Rocíelo con aceite de oliva y salpimiente. Cúbralo con el resto del beicon y cierre el papel de aluminio en forma de paquete.
3. Vierta en el vaso el agua y 1/2 cucharadita de sal, introduzca el cestillo, ponga las patatas dentro y ponga el Varoma en su posición. Programe **50 min./Varoma/vel. 1**.
4. Abra el envoltorio con cuidado, extraiga el muslo de pavo y córtelo en rodajas. Vierta el jugo de dentro del envoltorio por encima de las rodajas de pavo y sírvalas acompañadas de patatas.

SUGERENCIAS

Accesorios de Thermomix:
Varoma, cestillo
Accesorios útiles: papel de aluminio

Vino recomendado:
Un vino tinto, suave y afrutado, p.ej. Morellino di Scansano de la Toscana.



Tacchino porchettato con contorno di patate (Italia)

Es un plato de carne delicioso y muy fácil de preparar. Todos los ingredientes combinan perfectamente entre sí y la cocción al vapor realza su magnífico sabor.

25

Conejo al estilo mediterráneo

Tiempo de preparación: 10 min.; **Tiempo en Thermomix:** 35 min.

45 min. | 4 raciones | media | medio | Valores nutricionales

por ración: Kj 1777; Kcal 424
Proteína 33 gr.; Carbohidrato 5 gr.; Grasa 30 gr.

Ingredientes

650 g de conejo, en trozos (3 x 3 cm)
2 dientes de ajo
2 ramitas de romero (sólo las hojas)
50 g de aceite de oliva virgen extra
20 g de vinagre de vino tinto, y un poco más
16 tomates cherry
10 aceitunas negras
5 bayas de enebro
1000 g de agua
1 cucharadita de sal, y un poquito más

Para servir
20 g de hojas de albahaca fresca
1 limón ecológico, cortado en cuartos

Preparación

1. Lave la carne de conejo con una mezcla de agua, vinagre y sal. Séquela con papel de cocina y colóquela dentro de un bol.
2. Vierta el ajo y el romero en el vaso y píquelos durante **7 seg./vel. 7**. Vierta la mezcla en el bol con los trozos de conejo. Añada el aceite y 20 g de vinagre y mezcle suavemente.
3. Recubra el recipiente Varoma con papel de hornear humedecido y escurrido y coloque el conejo con todo el líquido, 10 tomates cherry las aceitunas y las bayas de enebro encima del papel.
4. Vierta el agua y 1 cucharadita de sal dentro del vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **30–35 min./Varoma/vel. 1**. Retire el Varoma y ponga el conejo con su jugo dentro de una bandeja.
5. Sirva el conejo con el resto de tomates cherry (cortados por la mitad), el limón, las hojas de albahaca y pan.





SUGERENCIAS

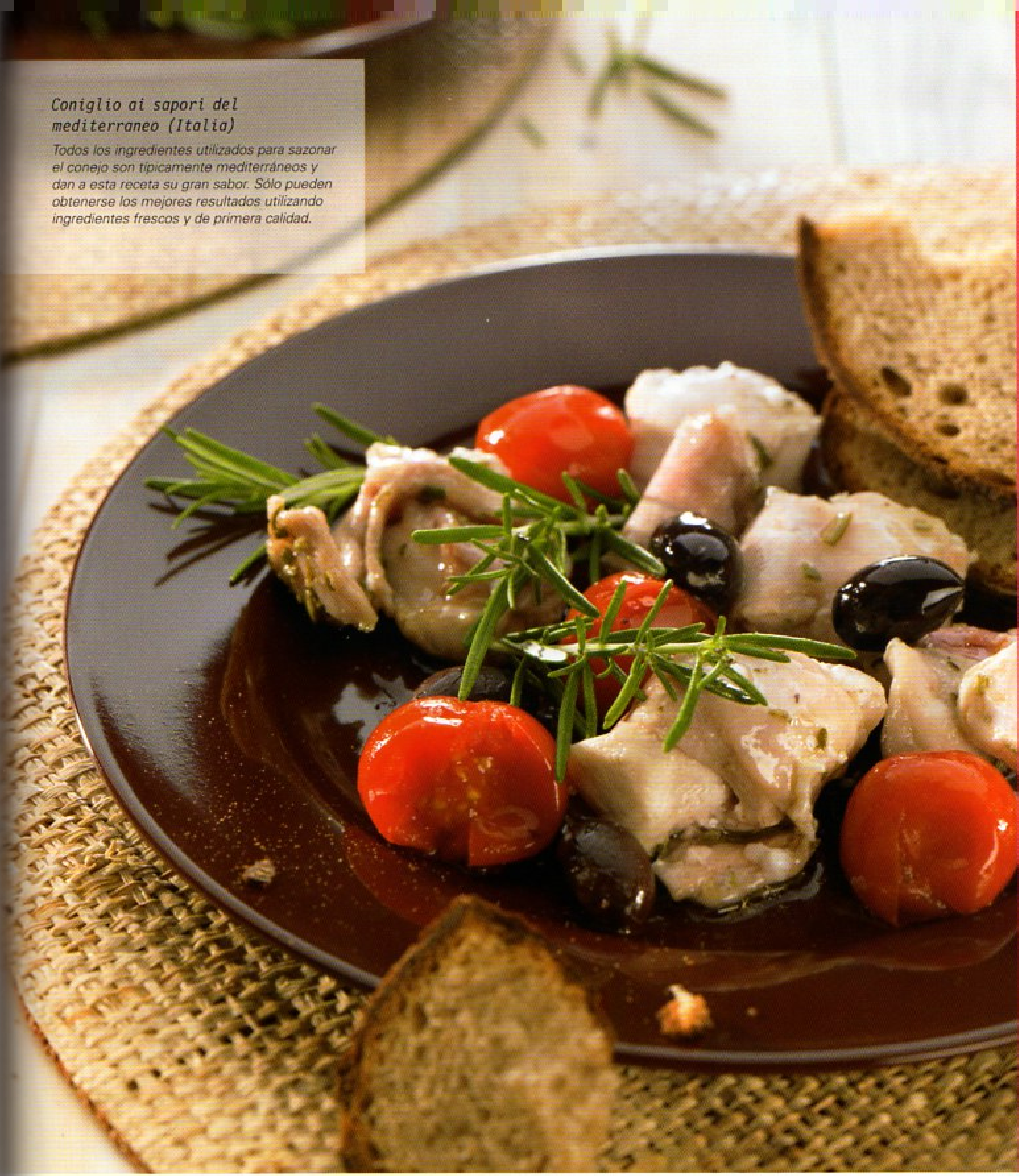
En Italia, este plato se acompañaría con una ensalada.

Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: papel de hornear

Vino recomendado: Un vino blanco afrutado y de sabor fresco, p.ej. un Gavi di Gavi.

Coniglio ai sapori del mediterraneo (Italia)

Todos los ingredientes utilizados para sazonar el conejo son típicamente mediterráneos y dan a esta receta su gran sabor. Sólo pueden obtenerse los mejores resultados utilizando ingredientes frescos y de primera calidad.



Cuscús marroquí con azafrán

Tiempo de preparación: *25 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *36 min.*

45 min. | *4 raciones* | *media* | *alto* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 4229; Kcal 1011
Proteína 43 gr.; Carbohidrato 129 gr.; Grasa 34

Ingredientes

4 ramitas de cilantro fresco (sólo las hojas)
4 ramitas de perejil fresco (sólo las hojas)
2 cebollas, cortadas por la mitad
500 g de carne de cordero, deshuesada y cortada en trozos (4 x 4 cm)
3 cucharaditas de sal, y un poquito más
1/2 cucharadita de pimienta
Unas hebras de azafrán (0,2 g)
90 g de aceite de oliva
3 zanahorias
1 nabo
1 calabacín con piel
1 cucharada de canela molida
1 cucharadita de jengibre molido
550 g de agua
500 g de cuscús
100 g de uvas pasas
30 g de azúcar
260 g de garbanzos en conserva, escurridos

Preparación

1. Introduzca el cilantro y el perejil en el vaso y trocéelas **5 seg./vel. 8**. Sáquelos del vaso y resérvelos.
2. Introduzca las cebollas en el vaso y trocéelas **5 seg./vel. 5**.
3. Añada la carne de cordero, 2 cucharaditas de sal, la pimienta, el azafrán y 40 g de aceite de oliva y programe **10 min./100° C/⟲/vel. 🥄**.
4. Mientras, corte las zanahorias, el nabo y los calabacines en trozos pequeños.
5. Añada las zanahorias, el nabo, los calabacines, el cilantro y el perejil picados, la canela, el jengibre y el agua en el vaso y programe **15 min./Varoma/⟲/vel. 🥄**.
6. Mientras, ponga el cuscús, 1 cucharadita de sal y 50 g de aceite de oliva dentro de un cuenco. Frote el cuscús con las manos para eliminar el almidón. Cúbralo y resérvelo.
7. Añada las uvas pasas, el azúcar y los garbanzos en el vaso. Introduzca el cuscús en el recipiente Varoma, ponga el Varoma en su posición y programe **10 min./Varoma/⟲/vel. 🥄**.
8. Sirva el cordero con las verduras, el cuscús y la salsa.





SUGERENCIAS

Si le sobra cuscús, puede preparar unos postres típicos de Marruecos. Ponga el cuscús en un plato y esparza 50 g de azúcar y una cucharadita de canela por encima.

Accesorios de Thermomix: Varoma

Vino recomendado: Un vino rosado (frío) de la Provenza o un Irouléguy (vino tinto), del País Vasco francés.

Couscous marocain safrané (Francia)

Originario del norte de África, el cuscús actualmente es muy popular en Francia. Dulce o salado y tradicionalmente acompañado de distintos tipos de carne: picantes salchichas "merguez", pinchos de cordero, pollo y chirivías, calabacines y zanahorias con garbanzos y uvas pasas … ¡La nueva sensación en platos festivos!



Raviolis dulces de ricotta con salsa de cordero

Tiempo de preparación: 30 min.; **Tiempo en Thermomix:** 48 min.

1 h 20 min. | 4 raciones | media | medio | Valores nutricionales

por ración: Kj 3052; Kcal 728
Proteína 54 gr.; Carbohidrato 48 gr.; Grasa 35 gr.

Ingredientes

Masa de ravioli
200 g de harina de fuerza
2 huevos (de 60 g)
1 cucharadita de aceite
1 cucharadita de queso parmesano rallado
1 cucharadita de sal

Relleno
1 trozo de piel de limón, (una octava parte de un limón)
4 ramitas de perejil
400 g de queso ricotta fresco (requesón)
1 huevo (de 60 g)
1 cucharada de azúcar
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta

Ragú de cordero y tomates
1 diente de ajo
30 g de cebolla
20 g de aceite de oliva virgen extra, más algunas gotas más
600 g de carne de pierna de cordero, deshuesada y cortada en trozos pequeños
700 g de tomates triturados
100 g de agua
2 ramitas de perejil (sólo las hojas)
1-1 1/2 cucharadita de sal
queso parmesano o pecorino rallado al gusto

Preparación

Masa de ravioli

1. Vierta en el vaso todos los ingredientes para la masa y amase **2 min./⊖/ ⚲**. Extraiga la masa del vaso, colóquela sobre una tabla y cúbrala con un bol. Si es necesario, lave y seque el vaso.

Relleno

2. Introduzca la piel de limón en el vaso y tritúrela **15 seg./vel. 8**.
3. Añada el perejil y tritúrelo **5 seg./vel. 7**.
4. **Coloque la mariposa en las cuchillas.**
5. Añada el requesón, el huevo, el azúcar y salpimiente. Mezcle **5 seg./vel. 3**.
6. **Retire la mariposa.**
7. Extienda la masa en tiras largas muy finas (30 x 10 cm) sobre una tabla enharinada con un rodillo o con una máquina de pasta. Coloque pequeñas cantidades de relleno (1 cucharadita) sobre la mitad de las tiras de pasta alineadas y separadas entre sí por un pequeño espacio. Doble las tiras de pasta por la mitad, apriételas suavemente para que salga todo el aire y junte la pasta alrededor del relleno. Corte los raviolis con un cortador de pasta y deje los raviolis encima de la tabla enharinada.

Ragú de cordero y tomates

8. Introduzca el ajo y la cebolla en el vaso seco y trocéelos **4 seg./vel. 7**.
9. Añada el aceite y los trozos de cordero y programe **10 min./100°C/↺/vel. 1**.
10. Añada los tomates triturados, el agua, el perejil y la sal y programe **15 min./Varoma/↺/vel. 🥄**.
11. Mientras, engrase el recipiente y la bandeja Varoma con aceite, coloque los raviolis alineados encima y pinche cada ravioli con un palillo para que salga todo el aire.
12. Ponga el Varoma en su posición y programe **20 min./Varoma/↺/vel. 🥄**.
13. Coloque los raviolis dentro de una bandeja, cúbralos con un poco de la salsa de tomate del ragú y esparza parmesano o pecorino por encima. Sirva los raviolis como primer plato y el ragú de cordero como plato principal.

Ravioli dolci al ripieno di ricotta in sugo di agnello (Italia)

En Italia, después de los entrantes (antipasti), se come pasta, risotto, sopa o pizza como primer plato (primo piatto). Como segundo plato (secondo piatto), se come carne o pescado, a veces con acompañamiento de verduras o ensalada. Se sirve pan con todos los platos. Todas las comidas y cenas terminan con postres y un café expreso.



SUGERENCIAS

Si tiene algunas hojas de repollo, colóquelas dentro del recipiente y la bandeja Varoma en forma de lecho para aumentar la superficie, facilitando así la colocación de todos los raviolis encima. Posteriormente, ponga el ragú de cordero dentro de las hojas y sirva.

Accesorios de Thermomix: Varoma, mariposa
Accesorios útiles: rodillo, cortador de pasta

Vino recomendado:
Vino tinto suave y afrutado, p.ej. Urceus.

28

Albóndigas variadas con salsa de champiñones

Tiempo de preparación: *30 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *35 min.*

1 h. | *4 raciones* | *media* | *bajo* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 2607; Kcal 623
Proteína 20 gr.; Carbohidrato 40 gr.; Grasa 41

Ingredientes

Masa básica para albóndigas de pan rallado
1 cebolla, cortada por la mitad (de 80 g)
½ manojo de perejil (sólo las hojas), de unos 10 g
25 g de mantequilla
200 g de leche
250 g de pan seco, cortado en dados
2 huevos
½ cucharadita de sal
1 pizca de pimienta
1 pizca de nuez moscada

Albóndigas variadas
50 g de champiñones frescos, laminados
80 g de queso emmental, troceado, o 80 g de queso alpino
100 g de hojas de espinacas congeladas, previamente descongeladas
600 g de agua

Salsa de champiñones
1 cucharada colmada de harina
1 pastilla de caldo de verduras casero
40 g de mantequilla
250 g de champiñones frescos, laminados
200 g de nata
sal a gusto
pimienta a gusto

Preparación

Masa básica para albóndigas de pan rallado

1. Vierta la cebolla y el perejil en el vaso y trocee durante **7 seg./vel. 5**. Utilice la espátula para bajar los restos de ingredientes hacia las cuchillas.
2. Añada la mantequilla y saltee durante **3 min./Varoma/vel. 1**.
3. Añada el resto de ingredientes para la masa, mezcle durante **30 seg./vel. 4–5** con la ayuda de la espátula. Vierta en un cuenco.
4. Divida la masa en tres porciones (de aprox. unos 200 g cada una) y continúe tal y como se describe a continuación.

Albóndigas de champiñones

5. Vierta en el vaso un tercio de la pasta y 50 g de champiñones y mezcle durante **3 seg./vel. 4**. Reserve.

Albóndigas de queso

6. Introduzca el queso en el vaso y rállelo durante **3 seg./vel. 6**.
7. Añada un tercio de la pasta y mezcle durante **3 seg./vel. 4**. Reserve.

Albóndigas de espinacas

8. Escurra toda el agua que pueda de las espinacas, póngalas en el vaso y píquelas durante **5 seg./vel. 6**.
9. Añada un tercio de la pasta y mezcle durante **3 seg./vel. 4**. Si la pasta está demasiado blanda, añada un poco de pan rallado o de harina.

10. Humedézcase las manos y forme pequeñas albóndigas de cada tipo de pasta diferente (de unos 5 cm de diámetro).
11. Coloque las albóndigas dentro del recipiente y la bandeja Varoma previamente engrasados. Lave el vaso.
12. Vierta agua en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **23 min./Varoma/vel. 1**. Reserve el jugo de cocción dentro del vaso.
13. Sirva las albóndigas con la salsa de champiñones o mantequilla derretida por encima y esparza el queso parmesano rallado.

Salsa de champiñones:

14. Añada la harina, el caldo de verduras y la mantequilla al jugo de cocción del vaso y programe **4 min./100° C/vel. 4**.
15. Añada los champiñones y la nata y programe **3 min./90°/vel. 2**. Salpimiente al gusto.

Dreierlei Knödel auf Semmelbasis mit Pilzsauce (Alemania)

Las albóndigas de pan rallado son una especialidad del sur de Alemania, de Austria y de Bohemia. Normalmente se sirven como guarnición en platos de carne de cerdo asada con chucrut o champiñones y salsa de nata.





SUGERENCIAS

En vez de panecillos secos, puede utilizar pan blanco. Debe ser como mínimo del día antes, pero no es necesario que esté completamente seco. Sirva las albóndigas naturales o las de su tipo favorito como guarnición. Para albóndigas de beicon, utilice 50 g de beicon cortado en dados en vez de champiñones.

Accesorios de Thermomix:
Varoma

Vino recomendado:
Cerveza de trigo (Weizenbier) de Bavaria o una Pilsner suave.

29 Moussaka de lentejas

Tiempo de preparación: *20 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *37 min.*

1 h. 30 min. | *6 raciones* | *baja* | *medio* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 1989; Kcal 474
Proteína 21 gr.; Carbohidrato 35 gr.; Grasa 25 gr.

Ingredientes

120 g de queso parmesano, troceado
50 g de aceite de oliva
1 cebolla grande, cortada en cuartos (200 g)
3 dientes de ajo
1 pimiento verde o rojo, troceado (150 g)
300 g de tomates pelados en conserva
2 berenjenas (400 g)
200 g de lentejas rojas
120 g de vino tinto
1 cucharada de orégano
1 cucharadita de jengibre molido
2 cucharaditas de sal
½ cucharadita de pimienta
40 g de mantequilla, y un poquito más
500 g de leche
40 g de harina

Preparación

1. Ponga el queso parmesano en el vaso, rállelo durante **10 seg./vel. 10**, viértalo en un cuenco y resérvelo.
2. Vierta en el vaso el aceite de oliva, la cebolla, el ajo y el pimiento y trocéelo todo durante **5 seg./vel. 5**.
3. Añada los tomates, trocéelos durante **2 seg./vel. 5** y programe **8 min./100° C/vel. 1**.
4. Corte las berenjenas longitudinalmente en rodajas (de 1 cm) y colóquelas dentro del recipiente Varoma. Asegúrese de que algunos de los agujeros no queden cubiertos para que pueda pasar el vapor.
5. Añada las lentejas, el vino tinto, el orégano, el jengibre, la sal y la pimienta en el vaso. Ponga el Varoma en su posición y programe **20 min./Varoma/vel. ⟲**. Retire el recipiente Varoma.
6. Coloque todas las rodajas de berenjena dentro de una bandeja honda engrasada con mantequilla y cúbralas con las lentejas. No es necesario lavar el vaso.
7. Vierta la mantequilla, la leche y la harina en el vaso y programe **8 min./90° C/⚹/vel. 4**.
8. Añada 60 g de parmesano rallado a la salsa y mezcle **5 seg./vel. 4**. Cubra las lentejas con la salsa y esparza el resto del queso. Ponga la moussaka en el horno precalentado a 200° C durante 30 minutos.
9. Corte la moussaka en cuadrados y sírvala caliente.







Moussaka de lentilhas (Portugal)

La moussaka de lentejas es una variación de la moussaka tradicional. Las lentejas son muy sabrosas y, al mismo tiempo, una buena fuente de proteínas y fibra.

SUGERENCIAS

En vez de lentejas rojas, puede utilizar lentejas precocinadas.

Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: fuente de horno (tipo Pirex)

Vino recomendado: Un vino tinto con mucho cuerpo, estilo Alentejo.

30

Curry vegetal

Tiempo de preparación: *20 min.*; ***Tiempo en Thermomix:*** *37 min.*

1 h. | *6 raciones* | *baja* | *medio* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 1721; Kcal 411
Proteína 8 gr.; Carbohidrato 51 gr.; Grasa 18 gr.

Ingredientes

2 zanahorias (150 g)
1 puerro (200 g)
2 calabacines (400 g)
1 berenjena (200 g)
½ pimiento verde
½ pimiento rojo
1000 g de agua
3 cucharaditas de sal
300 g de arroz largo
80 g de aceite de oliva
4 cebollas medianas, cortadas por la mitad (300 g)
4 dientes de ajo
1 tomate (40 g)
30 g de cilantro fresco
100 g de vino blanco
200 g de leche de coco
1 cucharada de curry
¼ de cucharadita de azafrán molido
½ cucharadita de azúcar
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de anís molido
1 cucharadita de cardamomo
30 g de coco rallado

Preparación

1. Corte las zanahorias y el puerro en rodajas, corte el resto de las verduras en trozos pequeños y colóquelo todo junto dentro del recipiente Varoma.
2. Vierta el agua y 1 cucharadita de sal en el vaso, introduzca el cestillo y ponga el arroz dentro. Ponga el Varoma en su posición y programe **22 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma y el cestillo. Conserve en un lugar caliente. Vacíe el vaso.
3. Ponga el aceite de oliva en el vaso y programe **3 min./Varoma/vel. 1** para calentarlo.
4. Añada con cuidado las cebollas, el ajo, el tomate y el cilantro y píquelo todo durante **7 seg./vel. 5**. Saltee durante **4 min./100° C/vel. 1**.
5. Añada el vino blanco, la leche de coco, 2 cucharaditas de sal, el resto de las especias y el coco rallado. Programe **3 min./100° C/vel. 1**.
6. Añada el resto de las verduras en el vaso. En vez del cubilete, introduzca el cestillo con el arroz sobre la tapa del vaso para mantenerlo caliente. Programe **5 min./100° C/↺/vel. 1**.
7. Vierta el curry vegetal dentro de un cuenco y sírvalo acompañado de arroz blanco.







Caril de legumes (Portugal)

La cocina portuguesa está muy influenciada por las antiguas colonias en África y en la India. La utilización del curry y de otras especias es muy popular en algunos platos portugueses.



SUGERENCIAS

Primero coloque las verduras con tiempos de cocción más largos (p.ej. zanahorias) en el recipiente Varoma y, después, las verduras con los tiempos de cocción más cortos.

Accesorios de Thermomix: Varoma, cestillo

Vino recomendado: Un vino tinto con poco cuerpo con sabor a bayas, p.ej. un Bairrada.

Col rellena con champiñones y salsa de boletos

Tiempo de preparación: *25 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *1 h. 10 min.*

1 h. 35 min. | *4 raciones* | *media* | *bajo* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 1602; Kcal 382
Proteína 16 gr.; Carbohidrato 46 gr.; Grasa 14 gr.

Ingredientes

10 g de boletos comestibles, secos

Col rellena
1300 g de agua
200 g de arroz
8 hojas de col, grandes
100 g de cebollas, cortadas en cuartos
500 g de champiñones, cortados por la mitad
30 g de mantequilla
1 cucharadita de sal
1 pizca de pimienta

Salsa de boletos
1 pastilla de caldo de verduras casero
100 g de queso blando con sabor a setas silvestres
20 g de harina
1 cucharada de nata

Preparación

1. Ponga los boletos secos en remojo en agua durante aproximadamente 1 hora.

Col rellena

2. Vierta 700 g de agua en el vaso, introduzca el cestillo, ponga el arroz dentro y programe **10 min./Varoma/vel. 1**.
3. Coloque las hojas de col dentro del recipiente Varoma, ponga el Varoma en su posición y escalde durante **10 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma. Ponga las hojas de col bajo el grifo de agua fría dentro del recipiente Varoma durante unos instantes.Retire el cestillo. Vacíe el vaso.
4. Introduzca las cebollas en el vaso y trocéelas durante **5 seg./vel. 5**.
5. Añada los champiñones y trocéelos durante **3 seg./vel. 4**.
6. Añada la mantequilla y programe **3 min./100°C/vel. 1**.
7. Añada el arroz, salpimiente, mezcle durante **10 seg./↺/vel. 4**. Reparta la pasta por las 8 hojas de col. Enrolle las hojas en forma de paquete y colóquelas con los extremos sobrepuestos hacia abajo dentro del recipiente y la bandeja Varoma (Puede atarlos con cebollino).
8. Vierta 600 g agua en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **40 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma y el jugo de cocción dentro del vaso.









Gołąbki z pieczarkami w sosie borowikowym (Polonia)

En polaco, todas las recetas a base de col rellena reciben el nombre de "gołąbki". Es un plato tradicional polaco muy conocido, como los "pierogi" (raviolis polacos).

SUGERENCIAS

Accesorios de Thermomix: Varoma, cestillo

Salsa de boletos

9. Si es necesario, añada agua al jugo de cocción hasta la marca de ½ litro.
10. Escurra los boletos y viértalos en el vaso con el caldo de verduras, el queso blando, la harina y la nata. Programe **8 min./100° C/vel. 2** y triture durante **10 seg./vel. 7**.
11. Sirva la col rellena acompañada de la salsa.

32

Arroz con espárragos y sabayón

Tiempo de preparación: *20 min.*; ***Tiempo en Thermomix:*** *31 min.*

50 min. | *4 raciones* | *baja* | *baja* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 1956; Kcal 468
Proteína 18 gr.; Carbohidrato 45 gr.; Grasa 24 gr.

Ingredientes

80 g de queso parmesano, troceado
800 g de agua
1 pizca de sal
1 pastilla de caldo de verduras o
1 cuchara de caldo vegetal
200 g de arroz basmati
20 espárragos verdes (aprox. 1000 g)

Sabayón
4 yemas de huevo
100 g de caldo de verduras, preparado,
o agua y caldo vegetal casero
1/2 limón (sólo el zumo)
1 cucharadita de fécula de patata
o maicena
40 g de aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta

Preparación

1. Ponga el queso parmesano en el vaso, rállelo durante **10 seg./vel. 10**, viértalo en un cuenco y resérvelo.
2. Vierta el agua, una pizca de sal y el caldo en el vaso, introduzca el cestillo y ponga el arroz dentro.
3. Si es necesario, corte los extremos de los espárragos, quíteles sólo la piel del tercio inferior y colóquelos en diagonal dentro del recipiente Varoma.
4. Ponga el Varoma en su posición y programe **20 min./Varoma/vel. 1**. Compruebe si los espárragos están hechos y, si es necesario, prolongue el tiempo de cocción (en función del tamaño de los espárragos).
5. Retire el Varoma y el cestillo. Lave y seque el vaso.

Sabayón

6. **Coloque la mariposa**.
7. Vierta en el vaso las yemas de huevo, el caldo vegetal, el zumo de limón y la fécula de patata y bátalo todo junto durante **10 min./50°C/vel. 3**.
8. **Retire la mariposa**.

9. Ponga el arroz dentro de una fuente, rocíelo con aceite de oliva y esparza el queso parmesano por encima. Coloque los espárragos encima, cúbralos con el sabayón y salpimiente. Sírvalos calientes.



SUGERENCIAS

Si utiliza espárragos blancos, programe ***25 min./Varoma/vel. 1*** *y saque el arroz 5 minutos antes.*

Accesorios de Thermomix: Varoma, mariposa, cestillo



Riso con asparagi e zabaione (Italia)

Según la leyenda, el sabayón se inventó en el año 1.500, cuando Giovanni Baglioni, un capitán de fortuna, llegó muy hambriento a la ciudad de Reggio Emilia. Mandó a sus soldados a que robasen comida de los granjeros y todo lo que pudieron encontrar fueron huevos, azúcar, vino y hierbas aromáticas. Así, Baglioni lo mezcló todo y la crema que obtuvo resultó un gran éxito.

33

Verduras variadas con arroz y salsa de yogur

Tiempo de preparación: *20 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *26 min.*

45 min.	4 raciones	baja	baja	Valores nutricionales

por ración: Kj 1487; Kcal 355
Proteína 10 gr.; Carbohidrato 55 gr.; Grasa 9 gr.

Ingredientes

Salsa de yogur
1 diente de ajo
250 g de yogur natural
2 cucharadas de aceite de oliva

Verduras variadas
1 cebolla, cortada por la mitad
50 g de puré de tomate
400 g de tomates, cortados en cuartos
1 cucharadita y media de sal, y un poquito más
½ cucharadita de pimienta, y un poquito más
1 cucharadita de azúcar
500 g de agua
200 g de arroz basmati
300 g de berenjenas, cortadas en dados
1 pimiento rojo, cortado en trozos pequeños (150 g)
1 pimiento amarillo, cortado en trozos pequeños (150 g)
200 g de calabacines, cortados en rodajas

Preparación

Salsa de yogur

1. Introduzca el ajo en el vaso y píquelo durante **3 seg./vel. 8**.
2. Añada el yogur y 1 cucharada de aceite de oliva y mezcle durante **5 seg./vel. 3**. Vierta en un cuenco y reserve. Lave y seque el vaso.

Verduras Variadas

3. Introduzca la cebolla en el vaso y píquela durante **5 seg./vel. 5**.
4. Añada el puré de tomate, los tomates, 1 cucharadita de sal, pimienta, azúcar y 1 cucharada de aceite de oliva. Píquelo todo durante **5 seg./vel. 5**.
5. Añada el agua, introduzca el cestillo y ponga el arroz dentro. Esparza ½ cucharadita de sal por encima del arroz.
6. Ponga las berenjenas y los pimientos dentro del recipiente Varoma y salpimiente. Introduzca la bandeja Varoma, coloque los calabacines encima y salpimiéntelos. Ponga el Varoma en su posición y programe **25 min./Varoma/vel. 1** hasta que las verduras estén hechas.
7. Ponga las verduras en un cuenco y cúbralas con la salsa de tomate. Sirva con la salsa de yogur y el arroz.



SUGERENCIAS

Este plato resulta delicioso para acompañar carne asada, pescado y/o pan árabe.
Si quiere una salsa de tomate más espesa, añada 1 cucharadita de harina o fécula.

Accesorios de Thermomix:
Varoma, cestillo

Vino recomendado:
Vino tinto o blanco de Grecia, p.ej. Imiglykos.



Gemüseplatte mit Reis und Joghurtsauce (Alemania)

Una ligera receta de arroz con verduras de temporada de verano. Puede notarse la influencia mediterránea en el sabor.

34

Pastel de pisto

Tiempo de preparación: *22 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *43 min.*

3 h. | *6 raciones* | *media* | *bajo* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 1751; Kcal 418
Proteína 16 gr.; Carbohidrato 29 gr.; Grasa 26

Ingredientes

4 huevos
200 g de champiñones, laminados
130 g de calabacín, con piel y en trozos grandes
130 g de berenjena, con piel y en trozos grandes
80 g de pimiento rojo, en trozos grandes
80 g de pimiento verde, en trozos grandes
150 g de cebolla, cortada en cuartos
50 g de aceite
250 g de tomates triturados frescos o en conserva
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta cayena (opcional)

Pastel
9 rodajas de pan de molde sin corteza

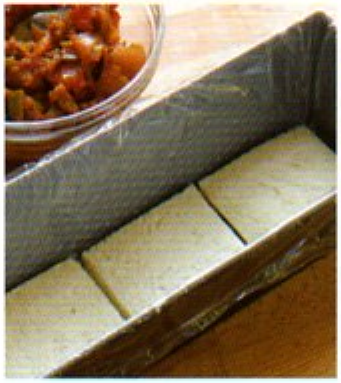
Salsa bechamel
40 g de aceite de oliva virgen extra
40 g de harina
400 g de leche
60 g de queso parmesano rallado
1 cucharadita de sal
1 pizca pimienta negra, recién molida
1 pizca de nuez moscada

Preparación

1. Ponga los huevos y los champiñones dentro del recipiente Varoma. Resérvelos.
2. Introduzca el calabacín, la berenjena, los pimientos y la cebolla en el vaso y trocéelos durante **4 seg./vel. 4**.
3. Añada el aceite y programe **10 min./Varoma/⟲/vel. 🥄**.
4. Añada los tomates triturados, la sal y la pimienta y programe **5 min./Varoma/⟲/vel. 🥄**.
5. Ponga el Varoma en su posición y programe **20 min./Varoma/⟲/vel. 🥄**. Retire el recipiente Varoma y reserve los champiñones. Ponga los huevos en agua fría durante algunos minutos, quíteles la cáscara y córtelos en rodajas.

Pastel

6. Cubra un molde (aprox. 30 x 12 x 10 cm) con papel film
7. Cubra la base del molde con una capa de 3 rodajas de pan. Extienda la mitad de las verduras (del vaso) sobre la capa de pan y cubra con una capa de 2 huevos cortados en rodajas. Repita este paso: capa de pan, capa con el resto de las verduras y capa con 2 huevos cortados en rodajas. Finalice con una capa de pan blanco. No es necesario lavar el vaso.
8. Cubra con papel film y presione colocando un peso encima. Guarde en el frigorífico como mínimo 2 horas.







Pastel de Pisto (España)

El pisto es seguramente uno de los platos más populares en toda España. Originario de La Mancha, en pleno centro de la Península Ibérica, era uno de los platos preferidos de Don Quijote. Actualmente, todas las regiones españolas han hecho su propia adaptación de este delicioso plato.

SUGERENCIAS

Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: film tranparente, molde de plum cake, fuente de horno

Salsa bechamel

9. Vierta el aceite y los champiñones en el vaso y saltee durante **2 min./100° C/vel. 1**.
10. Añada la harina y programe **1 min./100° C/vel. 1**.
11. Añada la leche, 20 g de queso parmesano, sal, pimienta y nuez moscada y programe **5 min./100° C/vel. 2**. Vierta en un cuenco y reserve.

12. Antes de servir el pastel, quítele el papel film de arriba, déle la vuelta dentro de una bandeja honda y desmóldelo, quitando el otro papel film. Vierta la salsa bechamel por encima y esparza el queso parmesano. Hornee a 200° C durante unos 5 minutos para gratinar la parte de arriba.

Sabrosos acompañantes para una comida deliciosa

Las guarniciones acompañan los platos principales y aportan toda la variedad de nutrientes deseada. Los acompañamientos clásicos de la cocina con Varoma son las patatas, el puré de patatas, el arroz, las verduras al vapor y las ensaladas. Además, la cocina europea para Thermomix le ofrece un gran número de ideas que no sólo saciarán su apetito, sino que también entusiasmarán visualmente a familia y amigos. Ya se sabe que todos comemos con los ojos. Dé una forma bonita a las zanahorias, los calabacines y el brécol y sorprenda a sus seres queridos con tagliatelle o timbales de verduras. Si lo desea, también puede preparar pan tierno y esponjoso.



Guarniciones



















Contenido Guarniciones



1

Tagliatelle de zanahoria y calabacín

Tiempo de preparación: *15 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *20 min.*

35 min. | *6 raciones* | *media* | *bajo* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 251; Kcal 60
Proteína 2 gr.; Carbohidrato 5 gr.; Grasa 4 gr.

Ingredientes

400 g de zanahorias
400 g de calabacines pequeños, sin pelar
500 g de agua

Aliño
20 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de zumo de limón
sal a gusto

Preparación

1. Utilice un pelador de verduras para cortar las zanahorias longitudinalmente en tiras finas de unos 0,5 cm, igual que los tagliatelle. Proceda del mismo modo con los calabacines o, si es necesario, quíteles las pepitas y córtelos longitudinalmente con el pelador de verduras de manera que cada tira tenga un poco de piel verde. Coloque las verduras repartiéndolas bien por todo el recipiente Varoma.
2. Vierta agua en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **20 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma y póngalo a un lado. Vacíe el vaso.

Aliño

3. Vierta en el vaso el aceite de oliva, el zumo de limón y la sal y mézclelo todo durante **5 seg./vel. 4**.

SUGERENCIAS

Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: pelador de patatas









Tagliatelle di carote e zucchine (Italia)

¿Por qué no alegrar las guarniciones de sus platos cortando las verduras de distintas formas y sirviéndolas sólo aliñadas, como hacen en Italia y Francia? Sorprenda a sus hijos con tagliatelle de verdura y salsa de tomate. Seguro que les encantará.

2

Brócoli con aceitunas negras

Tiempo de preparación: *8 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *26 min.*

34 min. | *6 raciones* | *baja* | *bajo* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 782; Kcal 186
Proteína 5 gr.; Carbohidrato 4 gr.; Grasa 17 gr.

Ingredientes

60 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de zumo de limón
100 g de aceitunas negras, deshuesadas
5 anchoas en aceite
1/2 cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de pimienta
600 g de brócoli
500 g de agua

Preparación

1. Vierta en el vaso el aceite de oliva, el zumo de limón, las aceitunas, las anchoas, la sal y la pimienta y píquelo todo durante **15 seg./vel. 5**. Vierta en un cuenco y reserve.
2. Ponga el brócoli dentro del recipiente Varoma.
3. Vierta el agua en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **25 min./Varoma/vel. 1**.
4. Ponga el brócoli en un cuenco, cúbralo con la salsa y mezcle antes de servir.



SUGERENCIAS

Accesorios de Thermomix: Varoma

Broccoli alle olive (Italia)

Una receta de la región italiana de Puglia, situada en el sur del país. Muy sabrosa y fresca, resulta ideal para cualquier ocasión, por lo que es un tentempié original y nutritivo.



3

Ensalada de pimientos

Tiempo de preparación: *15 min.*; ***Tiempo en Thermomix:*** *18 min.*

28 min. | *6 raciones* | *baja* | *bajo* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 756; Kcal 181
Proteína 1 gr.; Carbohidrato 5 gr.; Grasa 17 gr.

Ingredientes

500 g de agua
1 pellizco de sal
4–5 pimientos variados (rojo, verde, amarillo, naranja)

Aliño

100 g de aceite de oliva virgen extra
35 g de vinagre de vino
1 cucharadita de comino molido
1/8 cucharadita de sal

Preparación

1. Ponga el agua y la sal en el vaso y programe **5 min./Varoma/vel. 1** para calentarla.
2. Mientras, quite las semillas de los pimientos y córtelos en cuartos longitudinalmente. Ponga los trozos de pimiento dentro del recipiente Varoma.
3. Ponga el Varoma en su posición y programe **12 min./Varoma/vel. 1**. Los pimientos deberían estar al punto. Retire el Varoma y vacíe el vaso.
4. Pele los trozos de pimiento y córtelos longitudinalmente en tiras finas con un cuchillo o unas tijeras. Ponga las tiras de pimiento dentro de una ensaladera.

Aliño

5. Vierta en el vaso todos los ingredientes para el aliño y mézclelos durante **20 seg./vel. 6**. Vierta el aliño por encima de los pimientos, mezcle bien y deje macerar la ensalada.





SUGERENCIAS

Sirva como guarnición con platos de pescado o carne a la brasa. También puede guardar los pimientos dentro de un tarro en el frigorífico para utilizar posteriormente.

Accesorios de Thermomix: Varoma



Ensalada de pimientos (España)

Los pimientos aliñados son muy populares en España, donde suelen venderse en tarros. Como el aliño conserva los pimientos, éstos deben estar siempre totalmente sumergidos.

Timbales de brócoli

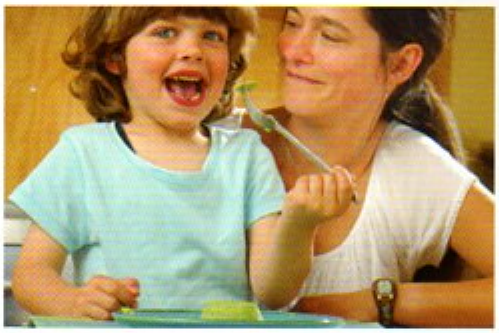
Tiempo de preparación: *8 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *36 min.*

45 min.	8 raciones	baja	bajo	Valores nutricionales

por ración: Kj 495; Kcal 118
Proteína 6 gr.; Carbohidrato 2 gr.; Grasa 10 gr.

Ingredientes

400 g de brócoli fresco
1000 g de agua
1 cucharadita y media de sal
4 huevos (de 60 g)
150 g de nata, del 30% de contenido graso
1/4 de cucharadita de pimienta
1 pizca de nuez moscada





Preparación

1. Vierta 500 g de agua y 1/2 cucharadita de sal dentro del vaso, coloque el brócoli dentro del recipiente Varoma y ponga el Varoma en su posición. Programe **15 min./Varoma/vel. 1**. Ponga el Varoma a un lado y vacíe el vaso.
2. Introduzca el brócoli cocido al vapor, los huevos y la nata dentro del vaso. Sazone con 1 cucharadita de sal, pimienta y nuez moscada y mezcle durante **1 min./vel. 5**. Reparta la pasta en 8 moldes de aluminio pequeños engrasados con mantequilla y colóquelos dentro del recipiente y la bandeja Varoma.
3. Vierta 500 g de agua en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **20 min./Varoma/vel. 1**.
4. Dé la vuelta a los timbales de brócoli dentro de una bandeja, desmóldelos y sírvalos calientes.

SUGERENCIAS

Sírvalos como acompañamiento de carne o pescado. Disfrute de los timbales de brócoli como entrante junto con una ensalada variada. En vez de moldes de aluminio, utilice cuencos de cerámica para soufflé. Prolongue el tiempo de cocción 2 minutos.

Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: 8 moldes de aluminio de aprox. 4 cm de alto



Pudins de brócolos (Portugal)

El brócoli es muy popular en todo el mundo. Sorprenda a su familia con estos deliciosos timbales en una nueva forma de prepararlo.

5 Manojos de judías verdes y patatas

Tiempo de preparación: 10 min.; **Tiempo en Thermomix:** 26 min.

35 min. | 4 raciones | baja | medio | Valores nutricionales

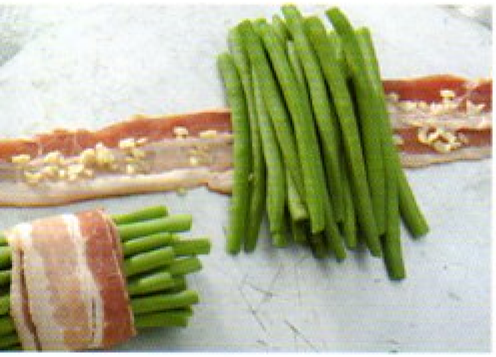
por ración: Kj 397; Kcal 95
Proteína 4 gr.; Carbohidrato 13 gr.; Grasa 3 gr.

Ingredientes

3 dientes de ajo
4 lonchas finas de beicon entreverado
200 g de judías verdes frescas, con los extremos cortados
4 cebollinos
600 g de agua
sal
300 g de patatas, cortadas en dados (2 x 2 cm)

Preparación

1. Introduzca el ajo en el vaso y píquelo durante **5 seg./vel. 5**.
2. Coloque las lonchas de beicon sobre la tabla de cortar y ponga un poco de ajo picado encima de cada una de ellas. Divida las judías verdes en 4 manojos iguales y colóquelas perpendiculares encima de las lonchas de beicon. Enrolle las lonchas de beicon alrededor de las judías verdes y ciérrelas enrollando un cebollino en cada una de ellas. Coloque los manojos dentro del recipiente Varoma.
3. Vierta el agua y un poco de sal en el vaso, introduzca el cestillo y ponga las patatas dentro. Ponga el Varoma en su posición y programe **25 min./Varoma/vel. 1**.
4. Sirva caliente como guarnición para platos de carne o pescado.





SUGERENCIAS

Escalde los cebollinos en agua caliente durante unos segundos para darles mayor elasticidad. Para un sabor más intenso, utilice beicon ahumado. Pruebe esta guarnición con una salsa a base de nata y cebollino por encima de las patatas. También es posible hacer porciones dobles o triples de esta receta.

Accesorios de Thermomix: Varoma, cestillo



Fagots de haricots verts (Francia)

Las judías envueltas en beicon son una guarnición muy popular en Francia y Alemania. Disfrútelas con una jugosa carne asada.

Huevos cocidos al vapor

Tiempo de preparación: 2 min.; **Tiempo en Thermomix:** 13 min.

15 min. | 4 raciones | baja | bajo | Valores nutricionales

por huevo: Kj 356; kcal 85
Proteína 7 gr.; Carbohidrato 0 gr.; Grasa 6 gr.

Ingredientes

500 g de agua
4 huevos
sal a gusto

SUGERENCIAS

Coloque hasta 8 huevos medianos (de unos 60 g cada uno) dentro del cestillo. Si necesita más huevos, póngalos dentro del recipiente Varoma y prolongue el tiempo de cocción.

Accesorios de Thermomix: cestillo

SUGERENCIAS

Si quiere hacer más huevos, coloque 3–4 huevos en la bandeja Varoma recubierta con papel de horno humedecido y escurrido y prolongue el tiempo de cocción 2 minutos.

Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: papel vegetal

Preparación

Huevos cocidos

1. Vierta agua en el vaso, introduzca el cestillo y coloque en ella 4 huevos. Coloque el cubilete y cueza al vapor. Programe el **tiempo indicado en la lista inferior, Varoma/vel. 1**. El **tiempo de cocción** depende de la dureza que desee que tengan los huevos:
   11 minutos para huevos muy cremosos (yema líquida y clara viscosa)
   12 minutos para huevos cremosos (yema líquida y clara bastante firme)
   13 minutos para huevos blandos (yema blanda)
   14 minutos para huevos duros bastante firmes
   15 minutos para huevos duros muy firmes
2. Retire el cestillo inmediatamente con la espátula y póngalo con los huevos debajo del grifo de agua fría.

Huevos al vapor (Huevos poché)

1. Recubra el recipiente Varoma con papel vegetal humedecido y escurrido, vierta el agua en el vaso y coloque el Varoma vacío en su posición. Programe **6 min./Varoma/vel. 1**.
2. Rompa los huevos sobre el papel vegetal dentro del recipiente Varoma y programe **5–6 min./Varoma/vel. 1**.
3. Sazone con sal y sirva inmediatamente





gekochte Eier (Alemania), uova al vapore (Italia)

Variaciones de huevo para un desayuno de domingo, como guarnición de verduras, salsa, queso, jamón o beicon o para acompañar una ensalada.

8

Pan al vapor

Tiempo de preparación: 10 min.; **Tiempo en Thermomix:** 49 min.

2 h. | 15 rebanadas | baja | bajo | Valores nutricionales

por rebanada: Kj 250; Kcal 60
Proteína 2 gr.; Carbohidrato 12 gr.; Grasa 1 gr.

Ingredientes

150 g de agua
15 g de levadura fresca
250 g de harina
1 cucharadita de sal
aceite para engrasar
1500 g de agua

Preparación

1. Ponga el agua y la levadura en el vaso y programe **2 min./37°C/vel. 1** para calentarla.
2. Añada la harina y la sal y amase durante **2 min. 30 seg./⊃/⸸**. Retire la masa y enharínela para que no se pegue.
3. Forme una bola con la masa, colóquela dentro de un plato sopero engrasado (uno que entre dentro del recipiente Varoma) y cúbrala con un paño de cocina. Deje que suba en un lugar caliente durante 1 hora hasta que la masa haya crecido el doble de su volumen inicial.
4. Vierta el agua en el vaso y ponga el plato sopero con la masa dentro del recipiente Varoma. Ponga el Varoma en su posición y programe **45 min./Varoma/vel. 1** para cocer el pan al vapor.
5. Deje que se enfría y córtelo en rodajas finas (de 1 cm).





SUGERENCIAS

Este pan es ideal para tostar o puede cortarse con un cortador de pasta para utilizar como decoración.

Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: un plato sopero refractario o molde de aluminio



Pain vapeur (Francia)

Este pan resulta ideal para los bufés o las fiestas. Tiene una textura esponjosa y no tiene corteza.

Un final feliz

El Varoma permite preparar desde postres refinados a dulces muy sencillos. Además de los postres más clásicos, disfrute de nuevas recetas procedentes de la cocina europea para Thermomix.
Desde Francia, España y Alemania le esperan el sabayón de sidra con manzanas al vapor, las torrijas o los placeres de chocolate únicos, respectivamente. Disfrute además del extraordinario sabor de los melocotones al vapor, que, bien especiados, desarrollan un aroma único gracias al método de cocción del Varoma.
Para beber, puede elegir entre un café expreso, un café largo, un té, un vino de postre o un licor digestivo.





Postres



Contenido Postres

Manzanas con sabayón de sidra

Tiempo de preparación: *15 min.*; ***Tiempo en Thermomix:*** *29 min.*

44 min. | *8 raciones* | *baja* | *medio* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 762; Kcal 182
Proteína 4 gr.; Carbohidrato 27 gr.; Grasa 5 gr.

Ingredientes

8 manzanas dulces, peladas
15 g de zumo de limón
400 g de agua

Sabayón
2 huevos (de 60 g)
4 yemas de huevo
100 g de azúcar glas
250 g de sidra extra seca
8 hojas de menta fresca

Preparación

1. Quite los corazones de las manzanas y córtelas en ocho partes. Colóquelas dentro de recipiente Varoma y rocíelas con zumo de limón.
2. Vierta agua en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **20 min./Varoma/vel. 1**. Deje enfriar las manzanas y colóquelas en platos. Vacíe el vaso.

Sabayón

3. **Coloque la mariposa**.
4. Vierta en el vaso los huevos, las yemas de huevo, el azúcar glas y la sidra y programe **9 min./70° C/vel. 3**.
5. **Retire la mariposa**.
6. Vierta el sabayón por encima de las manzanas, decórelas con hojas de menta fresca y sírvalas inmediatamente.





SUGERENCIAS

Sirva con una bola de helado de vainilla. Para los niños, utilice un zumo de manzana con gas, al que los niños franceses suelen llamar "champán".

Accesorios de Thermomix: Varoma, mariposa

Bebida recomendada: Sidra de buena calidad



Sabayon de pommes au cidre (Francia)

La sidra es una bebida muy popular en toda Francia y se produce sobre todo en Normandía. Está hecha de manzanas y contiene una pequeña cantidad de alcohol.

2

Peras con corazón de chocolate

Tiempo de preparación: *8 min.*; ***Tiempo en Thermomix:*** *21 min.*

29 min.	4 raciones	media	bajo	Valores nutricionales

por ración: Kj 936; Kcal 224
Proteína 2 gr.; Carbohidrato 22 gr.; Grasa 14 gr.

Ingredientes

30 g de azúcar
2 cucharaditas de azúcar vainillado
150 g de nata fría, del 30–35% de contenido graso
2 peras maduras, peladas
4 trozos de chocolate negro (40 g)
500 g de agua

Preparación

1. Vierta el azúcar y el azúcar vainillado en el vaso frío y mezcle durante **10 seg./vel. 8**.
2. **Coloque la mariposa**.
3. Añada la nata fría, móntela a **vel. 3** hasta alcanzar el grado de firmeza deseado. Vierta la nata montada en un cuenco y póngalo en el frigorífico.
4. **Retire la mariposa**.
5. Corte las peras por la mitad, quíteles las semillas y colóquelas dentro del recipiente Varoma. Coloque un trozo de chocolate en el centro de cada mitad de pera.
6. Vierta el agua en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **18 min./Varoma/vel. 1**.
7. Deje enfriar las peras y sírvalas tibias con la nata montada.

SUGERENCIAS

Como variante más ligera, sirva las peras sólo con chocolate. El tiempo de cocción al vapor depende del grado de madurez de las peras y de su tamaño.

Accesorios de Thermomix:
Varoma, mariposa

Vino recomendado:
Vino suave de Banyuls, en el suroeste de Francia, cerca de los Pirineos.

Poires aux cœur chocolat (Francia)

Las peras y el chocolate forman una combinación perfecta. Para que este sencillo postre sea más sofisticado, sírvalo dentro de un plato con una bola de helado de vainilla, nata montada y almendras fileteadas.



Melocotones con albahaca

Tiempo de preparación: *10 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *12 min.*

22 min. | *4 raciones* | *baja* | *medio* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 487; Kcal 117
Proteína 1 gr.; Carbohidrato 12 gr.; Grasa 7 gr.

Ingredientes

1000 g de agua
4 melocotones maduros
20 g de zumo de limón
16 hojas de albahaca
4 cucharaditas de mantequilla
2 cucharaditas de azúcar glas
pimienta negra, recién molida

Preparación

1. Ponga el agua en el vaso y programe **8 min./Varoma/vel. 1** para calentarla.
2. Introduzca los melocotones enteros en el agua hirviendo y déjelos dentro durante 1 minuto. Extráigalos del agua con cuidado y póngalos inmediatamente en agua fría. Deje el agua caliente dentro del vaso. Pele los melocotones, córtelos por la mitad y quíteles el hueso. Rocíe zumo de limón por encima.
3. Coloque 2 hojas grandes de albahaca y 2 mitades de melocotón sobre cada cuadrado de papel de aluminio.
4. Ponga 1/2 cucharadita de mantequilla en el centro de cada mitad de melocotón. Esparza el azúcar glas y el resto de las hojas de albahaca por encima. Cierre las mitades de melocotón hasta formar melocotones enteros, envuélvalos con los cuadrados de papel de aluminio, ciérrelos bien y colóquelos dentro del recipiente Varoma. Ponga el Varoma en su posición y programe entre **4–7 min./Varoma/vel. 1**, en función de su tamaño y de lo maduros que estén los melocotones.
5. Coloque los melocotones en platos y sazónelos con pimienta molida.

SUGERENCIAS

Sirva los melocotones acompañados de helado de vainilla y un puré de frambuesa.

Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: papel de aluminio

Vino recomendado:
Un Côteau du Layon, de una pequeña región del valle del Loira. Sírvalo frío.



Pêches au basilic (Francia)

Este método de cocción, llamado "en papillotte", es una forma excelente de realzar los sabores. Es el método perfecto para una cocina baja en grasas y en sal.

4

Flan de huevo

Tiempo de preparación: *5 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *41 min.*

2 h. 45 min. | *8 raciones* | *baja* | *baja* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 705; Kcal 168
Proteína 6 gr.; Carbohidrato 23 gr.; Grasa 5 gr.

Ingredientes

500 g de leche
4 huevos (de 60 g)
130 g de azúcar
de caramelo líquido para el molde
700 g de agua

Preparación

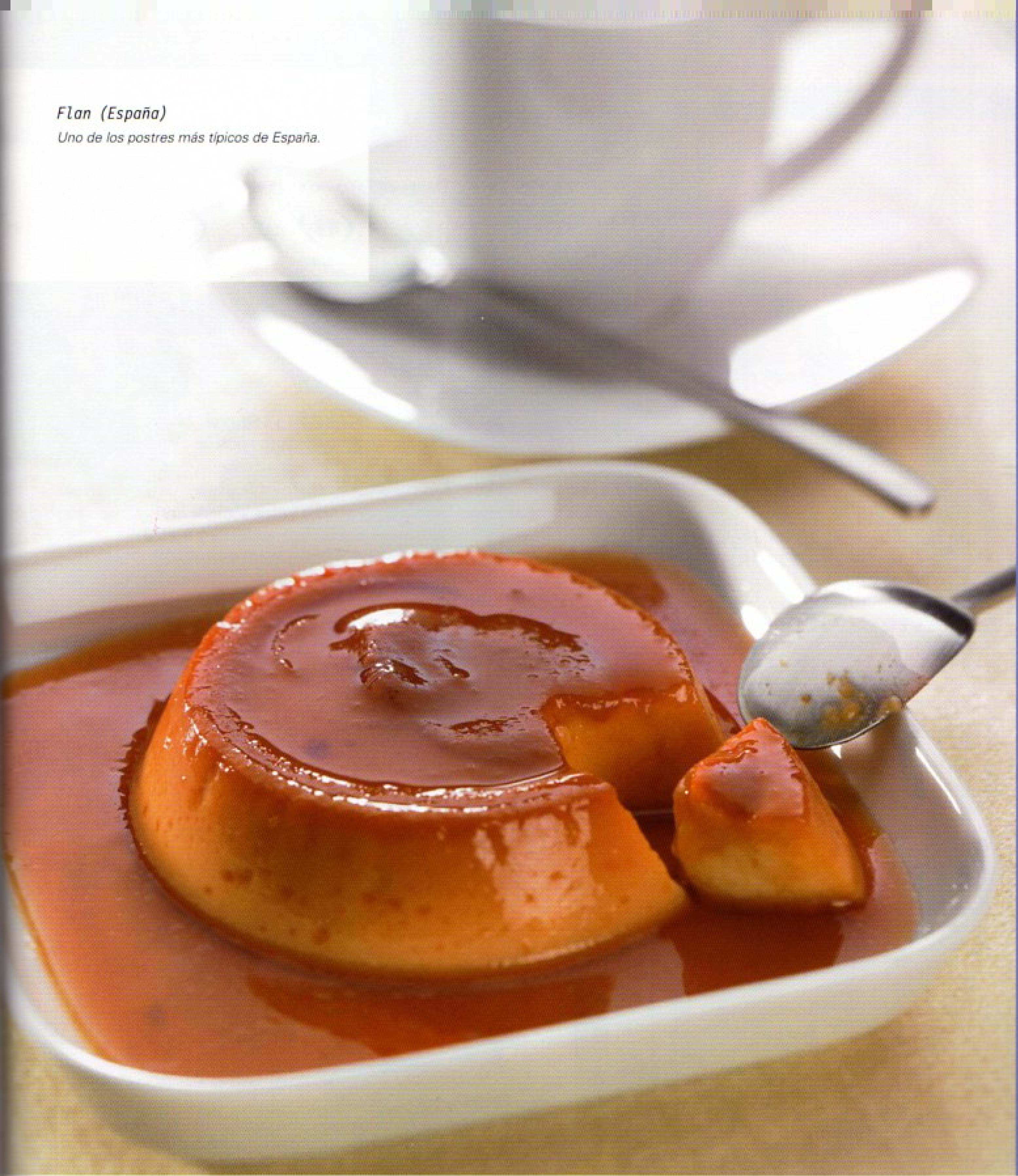
1. Introduzca la leche, los huevos y el azúcar en el vaso y mezcle durante **10 seg./vel. 4**.
2. Vierta el caramelo dentro de un molde de aluminio rectangular o un molde de horno y llene con la mezcla. Cubra el molde con papel de aluminio y coloque papel de cocina encima para absorber el agua.
3. Vierta el agua en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **40 min./Varoma/vel. 1**. Quite el papel de aluminio con mucho cuidado e introduzca un palillo para comprobar si sale limpio. Si no sale limpio, prolongue el tiempo de cocción durante unos minutos más.
4. Deje enfriar el flan durante 1 hora antes de ponerlo en el frigorífico durante 1 hora, como mínimo.
5. Déle la vuelta dentro de una bandeja y desmóldelo.



SUGERENCIAS

También es posible hacer flanes individuales. Utilice flaneras de aprox. 4 cm de alto y programe ***30 min./Varoma/vel.1****.*
Queda mejor, hecho la víspera

Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: molde de aluminio rectangular de 1 litro (22 cm x 12 cm x 7 cm), papel de aluminio



Flan (España)

Uno de los postres más típicos de España.

5

Flan de chocolate

Tiempo de preparación: *8 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *35 min.*

43 min. | *6 raciones* | *baja* | *bajo* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 707; Kcal 169
Proteína 6 gr.; Carbohidrato 18 gr.; Grasa 8 gr.

Ingredientes

60 g de chocolate negro (50% de cacao), troceado
300 g de leche semidesnatada
60 g de azúcar glas
2 cucharaditas de azúcar vainillado
3 huevos (60 g)
700 g de agua

Preparación

1. Vierta el chocolate en el vaso y píquelo durante **15 seg./vel. 10**. Utilice la espátula para bajar los restos del chocolate hacia las cuchillas.
2. Añada la leche y programe **4 min./100° C/vel. 2**.
3. Añada el azúcar y el azúcar vainillado, mezcle a **vel. 3** y añada los huevos uno a uno a través del bocal. Mezcle durante **20 seg./vel. 3**.
4. Vierta la mezcla en 6 flaneras ligeramente engrasadas, envuélvalas con papel de aluminio y colóquelas dentro del recipiente Varoma y la bandeja Varoma. Lave el vaso.
5. Vierta el agua en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **30 min./Varoma/vel. 1**.
6. Deje enfriar los flanes de chocolate antes de servirlos.



SUGERENCIAS

Si sus flaneras son demasiado altas o utiliza el modelo anterior de Varoma, coloque 3 flanes en el fondo del recipiente Varoma y los otros 3 encima.
El tiempo de cocción depende de la flanera utilizada (tamaño y material) y puede ser necesario prolongarlo. Si utiliza moldes de aluminio, reduzca el tiempo de cocción unos 7 minutos. El flan de chocolate estará listo cuando, al insertar un palillo, éste salga limpio.

Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: 6 flaneras cerámicas de 4 cm de alto, papel de aluminio

Vino recomendado:
Un jerez seco.



Flan au chocolat (Francia)

Añada sabores como el café, el ron o la canela. Dé una alegría a sus hijos decorando los flanes con bolitas de chocolate o golosinas de colores.

Tarta sorpresa de chocolate

Tiempo de preparación: *10 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *26 min.*

35 min. | *4 raciones* | *media* | *medio* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 1275; Kcal 304
Proteína 6 gr.; Carbohidrato 22 gr.; Grasa 20 gr.

Ingredientes

2 huevos (de 60 g)
1 pellizco de sal
40 g de chocolate negro, troceado
40 g de mantequillaa temperatura ambiente, y un poquito más
40 g de masa de mazapán, troceada
1 cucharada de azúcar vainillado
azúcar
4 bombones rellenos de licor de cereza, p.ej. Mon Cherie
500 g de agua





Preparación

1. **Coloque la mariposa**.
2. Separe las claras de las yemas y ponga las claras y 1 pizca de sal dentro del vaso. Monte las claras durante **2 min./vel. 3 1/2** hasta que estén a punto de nieve. Ponga las claras en un cuenco grande y resérvelas.
3. **Retire la mariposa**.
4. Ponga el chocolate en el vaso, píquelo durante **5 seg./vel. 8** y fúndalo durante **2 min./60° C/vel. 2**.
5. Añada la mantequilla y mezcle bien durante **30 segundos a velocidad 3 1/2**.
6. Añada la masa de mazapán, el azúcar vainillado y las yemas de huevo y mezcle durante **30 seg./vel. 5** hasta obtener una masa cremosa.
7. Añada la mezcla de chocolate a las claras montadas y mezcle con cuidado con la espátula. Vierta la mezcla en 4 moldes para soufflé engrasados con mantequilla y recubiertos de azúcar y coloque un bombón dentro de cada molde presionando ligeramente. Cubra cada molde con papel film y colóquelos dentro del recipiente Varoma.
8. Lave el vaso. Vierta el agua en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **20 min./Varoma/vel. 1**.
9. Saque los moldes cuidadosamente del Varoma con un paño de cocina, deje que se enfrían durante 5 minutos y déles la vuelta dentro de un plato para desmoldarlos. Sirva las tartas calientes.

SUGERENCIAS

Sirva con crema de vainilla, licor de huevo casero o sencillamente con un poco de nata montada. Si espera invitados, doble las cantidades de los ingredientes: coloque 4 moldes dentro del recipiente Varoma y 4 sobre la bandeja Varoma. Prolongue el tiempo de cocción 5 minutos.

Accesorios de Thermomix: Varoma, mariposa
Accesorios útiles: 4 flaneras cerámicas de 4 cm de alto, film transparente

Bebida recomendada:
La especialidad de café de su elección.



Schokotörtchen Suprise (Alemania)

Todos los menús festivos deben terminar con un postre espectacular. Sorprenda a su familia y amigos con este elaborado postre, duro por fuera y con un corazón líquido delicioso por dentro.

Torrijas

Tiempo de preparación: 20 min.; **Tiempo en Thermomix:** 38 min.

1 h. | 8 raciones | media | bajo | Valores nutricionales

por ración: Kj 843; Kcal 202
Proteína 5 gr.; Carbohidrato 31 gr.; Grasa 5 gr.

Ingredientes

1000 g de leche
150 g de azúcar
piel de 1 limón
1 rama de canela
1 pan blanco, seco y cortado en rodajas (2 cm)
2 huevos
mantequilla fundida para engrasar
750 g de agua
8 cucharadas de azúcar
3 cucharadas de canela

Preparación

1. Vierta la leche, el azúcar, la piel de limón y la rama de canela en el vaso y programe **1 min./100° C/⟲/vel.** ⟡.
2. Vierta esta mezcla en un cuenco y déjela reposar hasta que esté tibia. Introduzca rodajas de pan dentro de la leche hasta que queden cubiertas por ella y deje que la absorban. Ponga los huevos en el vaso y mezcle durante **10 seg./⟲/vel. 5**. Viértalos en un cuenco y resérvelos.
3. Engrase con mantequilla varios cuadrados de film transparente lo suficientemente grandes para envolver cada rodaja de pan. Saque una rodaja de pan de la leche, pásela por el huevo batido, déle la vuelta y colóquela sobre uno de los cuadrados de film transparente. Envuelva la rodaja de pan y colóquela en el Varoma. Repita este paso hasta que todas las rodajas estén envueltas en film transparente.
4. Vierta el agua en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **25 min./Varoma/vel. 1**. Mientras, precaliente el horno a 250° C. Mezcle el azúcar con la canela en un plato y resérvelo.
5. Retire el Varoma. Desenvuelva las rodajas de pan con cuidado y cubra ambos lados con la mezcla de azúcar y canela. A continuación, coloque las rodajas de pan azucaradas sobre una bandeja cubierta de papel vegetal. Introduzca la bandeja en el horno y hornee las torrijas durante 3 minutos.
6. Sírvalas tibias.



SUGERENCIAS

En vez de pan blanco, puede utilizar panecillos secos. Dependiendo del tamaño, necesitará entre 15 y 20 rodajas.

Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: film transparente, bandeja de horno, papel de hornear

Vino recomendado: Un vino dulce, p.ej. un Pedro Ximénez o un Málaga Virgen



Torrijas (España)

Tradicionalmente, las torrijas eran el postre de los pobres, porque estaban hechas de pan viejo e ingredientes básicos. Esta receta es una versión ligera de las torrijas, ya que éstas normalmente se fríen en una sartén con aceite y no en el horno.

8

Bollos rellenos de chocolate con salsa de cerezas

Tiempo de preparación: *20 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *34 min.*

1 h. 30 min. | *8 raciones* | *media* | *bajo* | *Valores nutricionales*

por ración: Kj 1599; Kcal 382
Proteína 7 gr.; Carbohidrato 62 gr.; Grasa 11 gr.

Ingredientes

Bollos rellenos de chocolate

120 g de leche
30 g de azúcar
20 g de mantequilla, y un poquito más
$^1/_2$ dado de levadura fresca (20 g)
280 g de harina
$^1/_4$ de cucharadita de sal
1 huevo
16 trozos de chocolate
500 g de agua

Salsa de cerezas

1 tarro de cerezas ácidas (710 g)
15 g de harina de maíz (maicena)
20–30 g de azúcar

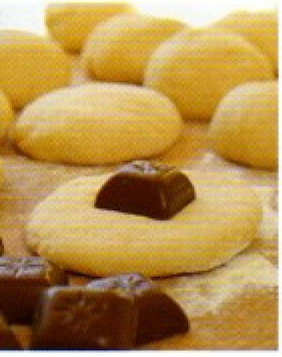
Preparación

Bollos rellenos de chocolate

1. Ponga la leche, el azúcar, la mantequilla y la levadura en el vaso y programe **3 min./37° C/vel. 2**.
2. Añada la harina, la sal y el huevo y amase durante **3 minutos con los programas/ ⊃ / ⸸** .
3. Divida la masa en 16 trozos iguales (del tamaño de una nuez), aplánelos y coloque un trozo de chocolate en el centro. Forme pequeñas bolitas presionando la masa alrededor de los trozos de chocolate.
4. Coloque las bolas dentro del recipiente y la bandeja Varoma previamente engrasados y deje que suban en un lugar templado durante unos 30 minutos.
5. Vierta el agua en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **20 min./Varoma/vel. 1**.
6. Retire el recipiente Varoma y vacíe el vaso.

Salsa de cerezas

7. Vierta las cerezas con el zumo, la maicena y el azúcar en el vaso y mezcle durante **15 seg./vel. 8**. Programe **8 min./100° C/vel. 2** hasta que empiece a hervir.
8. Mientras, ponga el Varoma en su posición para mantener los bollos de chocolate calientes.
9. Sirva los bollos de chocolate con la salsa de cerezas caliente.







SUGERENCIAS

En vez de salsa de cerezas, prepare una salsa de frutas con arándanos, melocotones o ciruelas. También puede añadir licor de cereza (kirsch) a la salsa. Como relleno alternativo, puede probar con trozos de mazapán del tamaño de una avellana o con bombones rellenos de licor de cereza (p.ej. Mon Cherie).

Accesorios de Thermomix:
Varoma

Hefe-Schoko-Klößchen mit Kirschsauce (Alemania)

Los bollos de chocolate rellenos (también conocidas en alemán como "Dampfnudeln", pasta al vapor) son una especialidad del sur de Alemania. Son una especie de pan dulce que se come como postre o como plato principal, especialmente los viernes. Disfrute de esta versión con relleno y salsa de frutas.



9

Peras al vino

Tiempo de preparación: *10 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *18 min.*

30 min.	*3 tarros*	*baja*	*medio*	*Valores nutricionales*

por tarro: Kj 2270; Kcal 541
Proteína 2 gr.; Carbohidrato 104 gr.; Grasa 1 gr.

Ingredientes

4–6 peras, peladas y cortadas en cuartos (1000–1200 g)
600 g de vino tinto, p.ej. Beaujolais o Dolcetto
200 g de agua
160 g de azúcar
2 ramas de canela
3 clavos de olor
1/2 limón

Preparación

1. Coloque las peras cortadas en cuartos dentro del recipiente Varoma.
2. Introduzca el resto de ingredientes, incluido el zumo y la piel de medio limón en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **15 min./Varoma/⟲/vel. 1**.
3. Abra el Varoma con mucho cuidado, dé la vuelta a todas las peras para que se hagan uniformemente de todos los lados y programe **3 min./Varoma/⟲/vel. 1**. El tiempo de cocción depende del tipo, el tamaño y el grado de madurez de las peras. Las peras deberían estar al punto.
4. Introdúzcalas en tarros de media rosca lavados con agua caliente. Vierta la mezcla de vino en los tarros hasta cubrir las peras. Cierre los tarros inmediatamente y póngalos al revés durante unos 10 minutos.



SUGERENCIAS

Las peras al vino resultan muy sabrosas como acompañamiento de carne de ave o caza hecha en la sartén. También son un postre magnífico acompañadas de sabayón o una bola de helado de chocolate o vainilla.

Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: 3 tarros o botes de cristal que puedan cerrarse herméticamente



Rotweinbirnen (Alemania)

Las peras al vino dentro de un tarro con una etiqueta decorativa son el regalo perfecto para los amigos. También es posible guardar los tarros para consumirlos posteriormente.

10

Castañas con sirope de vainilla

Tiempo de preparación: *30 min.;* ***Tiempo en Thermomix:*** *52 min.*

1 h. 20 min.	*4 tarros*	*media*	*medio*	*Valores nutricionales*

por tarro: Kj 3119; Kcal 745
Proteína 5 gr.; Carbohidrato 171 gr; Grasa 4 gr.

Ingredientes

1000 g de castañas, con un corte en forma de cruz en la cáscara
1100 g de agua
400 g de azúcar
1 vaina de vainilla, cortada en 3 trozos

Preparación

1. Ponga las castañas en el Varoma.
2. Vierta 600 g de agua en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **25–30 min./Varoma /vel. 1** para cocer las castañas al vapor. Ponga el Varoma a un lado, vacíe y seque el vaso.
3. Pele las castañas calientes. Es fácil pelarlas mientras aún están húmedas. Si están secas, póngalas en agua caliente.
4. Vierta el azúcar y la vaina de vainilla en el vaso seco y triture durante **10 seg./vel. 10**.
5. Añada 500 g de agua y redúzcala durante **15 min., en el programa Varoma/vel. 1** sin el cubilete.
6. Añada las castañas peladas y programe **3–6 min./100 °C/vel. 1**. Compruebe que están lo suficientemente blandas y que conservan su forma.
7. Introduzca las castañas en tarros de media rosca, cúbralas con el sirope y cierre los tarros inmediatamente.





SUGERENCIAS

Sirva las castañas con helado o compota de frutas. Utilice las castañas con col lombarda, como guarnición, en platos de caza o aves.

Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: 4 tarros o botes de cristal que puedan cerrarse herméticamente



Maronen in Vanillesirup (Alemania)

Esta receta le permite disfrutar de las castañas fuera de temporada.

Tabla de valores nutricionales

nº.	Receta	kJ	kcal	prot. (gr.)	carb. (gr.)	grasa (gr.)
Recetas básicas						
1	Sal de verduras [1]	671	160	11	23	2
2	Caldo de carne casero [1]	3099	739	68	19	42
3	Caldo vegetal casero [1]	1975	478	27	28	25
Primer plato						
1	Ensalada siciliana	1131	270	24	9	15
2	Ensaladilla rusa	1966	469	13	16	39
3	Ensalada de espelta y pollo	1915	458	32	39	19
4	Tortilla francesa con patatas al vapor	943	225	13	8	15
5	Huevos "en cocotte" con espinacas	1219	291	13	13	20
6	Flan de queso azul	819	196	11	10	12
7	Mejillones al vapor con salsa picante	709	169	4	3	15
8	Mejillones a la menta	399	95	5	2	7
9	Crema de mariscos	1305	312	21	4	21
10	Crema de pepino con pinchos de gambas	1082	258	12	10	18
11	Crema de canónigos	634	151	3	6	12
12	Crema de remolacha con albóndigas de rábano picante	1152	275	6	22	15
13	Sopa de patatas y espinacas con tortilla francesa	1087	260	9	13	18
14	Sopa de garbanzos con espinacas	572	137	5	12	8
15	Galantina de pollo [2]	362	117	13	3	5
16	Rollo de carne de ternera con frutos secos	892	213	14	16	9
17	Rollo de tres carnes	945	225	26	4	12
18	Foie gras con salsa de vino dulce	1494	357	18	9	17
19/20	Dim Sum "Shau mei" y Dumplings al vapor [3]	128/418	31/100	2/3	5/20	1/1
Plato principal / pescados						
1	Sardinas "en papillote"	1042	249	39	0	10
2	Dorada a la sal	1397	333	36	2	20
3	Bacalao en leche	1359	323	43	11	11
4	Bacalao con tomate y patatas panadera	2975	709	27	18	59
5	Crema de calabacines con filetes de lenguado	1170	279	19	8	17
6	Filetes de perca en cestas de lechuga y salsa de queso feta y limón	1846	440	31	43	16
7	Rollos de atún fresco con ensalada de patatas	2570	614	41	16	43
8	Salmón relleno de su mousse, con salsa de mango	2463	589	42	11	38
9	Atún con sabor a Huelva	3173	758	39	8	63
10	Espaguetis con almejas	1686	402	20	58	10
11	Cuscús de gambas con crema de marisco	3227	771	30	64	43
12	Risotto con frutos de mar y chorizo	2239	535	22	75	16
Plato principal / carnes						
13	Corona de carne al estilo campestre	2108	503	32	21	32
14	Canelones de carne con salsa de verduras	2877	687	43	49	35

Todos los valores nutricionales están calculados por ración, excepto: [1] por tarro, [2] por rodaja, [3] por pieza (consultar recetas)

nº.	Receta	kJ	kcal	prot. (gr.)	carb. (gr.)	grasa (gr.)
15	Solomillo de cerdo con piña y verduras	1824	434	34	58	6
16	Lomo de cerdo ahumado con chucrut y patatas	2411	575	34	66	17
17	Rollo de ave y ternera con guarnición	2140	511	32	61	15
18	Ensalada de pollo, queso y tofu	2869	685	33	14	56
19	Pollo marinado con verduras de verano	3080	737	55	64	28
20	Pollo al limón con salsa de apio	968	232	31	7	8
21	Pinchos de hígado con arroz y pimiento	3258	778	44	73	33
22	Pechugas de pollo rellenas, con verduras y patatas	2113	505	62	29	15
23	Rollo de pavo con salsa agridulce	580	139	30	0	1
24	Pavo con beicon y patatas	1595	381	38	15	17
25	Conejo al estilo mediterráneo	1777	424	33	5	30
26	Cuscús marroquí con azafrán	4229	1011	43	129	34
27	Raviolis dulces de ricotta con salsa de cordero	3052	728	54	48	35
Plato principal / verduras						
28	Albóndigas variadas con salsa de champiñones	2607	623	20	40	41
29	Moussaka de lentejas	1989	474	21	35	25
30	Curry vegetal	1721	411	8	51	18
31	Col rellena con champiñones y salsa de boletos	1602	382	16	46	14
32	Arroz con espárragos y sabayón	1956	468	18	45	24
33	Verduras variadas con arroz y salsa de yogur	1487	355	10	55	9
34	Pastel de pisto	1751	418	16	29	26
Guarniciones						
1	Tagliatelle de zanahoria y calabacín	251	60	2	5	4
2	Brócoli con aceitunas negras	782	186	5	4	17
3	Ensalada de pimientos	756	181	1	5	17
4	Timbales de brócoli	495	118	6	2	10
5	Manojos de judías verdes y patatas	397	95	4	13	3
6/7	Huevos cocidos al vapor	356	85	7	0	6
8	Pan al vapor [2]	250	60	2	12	1
Postres						
1	Manzanas con sabayón de sidra	762	182	4	27	5
2	Peras con corazón de chocolate	936	224	2	22	14
3	Melocotones con albahaca	487	117	1	12	7
4	Flan de huevo	705	168	6	23	5
5	Flan de chocolate	707	169	6	18	8
6	Tarta sorpresa de chocolate	1275	304	6	22	20
7	Torrijas	843	202	5	31	5
8	Bollos rellenos de chocolate con salsa de cerezas	1599	382	7	62	11
9	Peras al vino [1]	2270	541	2	104	1
10	Castañas con sirope de vainilla [1]	3119	745	5	171	4

Todos los valores nutricionales están calculados por ración, excepto: [1] por tarro, [2] por rodaja, [3] por pieza (consultar recetas)

Índice alfabético